知本提綱 卷三

BF
1770
C5Y3197
1797
v.3

第三冊

卷三上
帥形章
統御大綱 性主本權
四功要領 正念之功
力學之功 矯偏之功
糾過之功 通章總結
卷三下
調攝章
推原調攝 明性統帥
謹節飲食 旹避七氣
正御七情 嚴戒四域
逸勞得中 老幼適宜
備防外患 詳辨邪術

知本提綱卷之三上

茂陵楊　屾雙山著　受業鄭世鐸覺一註解
男　生洲子瀛叅註
受業永鉞龍雲從叅閱
晚門人　朱石琪子蘊　張步雲卿瞻　同校

帥形章

上帝傳統著體以建人倫生人受命入世以承帝道此章言帥形之道明性爲主宰形身之本乃五本之一降衷之實理生人之要務也此所謂人倫猶云人道也言上帝以純一神體統御一元神世實爲吾人之共

炎而生機流行傳衍統緒首卽著立五行之體分形依性以建人倫然後生人各受上帝之命身入人世遞相傳衍以承繼帝道於無窮此乃性形之所自分人道之所自出吾人不可不首加推明也

賦質分形各具天地降衷成性自立主宰此所云賦猶稟受也言上帝統御造化先立五行之體主宰其中以爲生人之具故吾人之生賦質分形各著一五行之體卽各具一天地之象帝乃降衷分靈以成吾人元體之性依於其形仍卽自立主宰於本天地之內猶如上帝之統御五行也詳已見帥元事帝兩章中

身肖帝體尊榮超於萬有權叅造化知靈異乎物羣尊榮謂尊顯榮貴也萬有解見首章言神人兩

世惟帝有主宰造化之權而人爲帝子分性分形即皆肖帝體以立身故其尊榮之品遠超於萬有之上一切生覺物羣自莫不聽命以盡職而且人體既肖帝體人權即參造化凡萬有之生成消毀又皆由於吾人自主之一念蓋其本體知靈分於帝衷是爲帝子之尊榮原與生覺物羣迥相殊異而不同所以人所統帥即帝所統帥萬有之物受統帥於帝即受統帥於人正如父母立家各生肖已之子而其家之僕奴牲畜器具即莫不聽其使令也詳並見帥元事帝兩章中

夫性者上帝之分體形者依性之器具性本帝靈分權實能自主形成五行情固無異生覺此下詳推性形之所由來以明本性原有帥形

之權也情圓謂形情之圓即如貪食悅色好安逸畏痛苦之類是也生覺謂一切鳥獸之屬性有生覺之性所以見食即食見偶即配好安逸自適畏痛死勞苦即如蝶鳥就明蜂蠅觸窗之類是皆圓於形情不能自主節制之故也言上帝以純神之體著立五行以爲憑依造化之資而降衷生人亦即先分五行之形以爲性主憑依之軀是性爲上帝之分體形即依性之器具無一不肖乎帝道所以性本帝靈即分帝權以主宰其形身凡形身之事爲輕重本性實能自主即如衛主攻敵身冒矢石赴義就死不避鼎鑊營謀家計曉眠早起勤勞王事櫛風沐雨又如餓死不食非義之食暗室不犯非禮之色之類節制不失無非自主之權能至於形乃五行雜合凝結成體其視聽動履與夫食色勞逸及一切

形情之發原皆同於生覺之鳥獸惟賴本性
元靈分權自主首務明理帥形歸於中正始
能成全人道否則本性不自明理統帥一任
氣質作爲是失其自主之權終爲形情所囿
或恣食無節或嗜淫無度或好安逸自適或
畏痛死勞苦眞與無異生覺之從形也尚何以
承繼帝
道乎
惟帝帥元純福必廣於人道
此下又
切推性
所以依形之故以申明性形之由來也言上
帝統帥元體自有純神福樂然使無人道承
繼則純福尚有未備故上帝降衷分性必親
生人道以廣其純福正猶父母生子以承其
家業皆有不知其所
以然而然之妙也
分元依著人道原別於
鬼神
言上帝統御造化本兼元著兩體故其
降衷生人亦必分元靈之性依於著形

之中兩體凝合。人道始立。良由人爲帝子。子必肖父。所以人必肖帝。原與鬼神之體。迥相别異。蓋鬼神乃帝以一元之氣。命成陰陽之體。有元無著。純善無欲。實爲奉命之臣工。凡其所以結構造化。顯著感應者。要皆帝功自然之妙。鬼神總無自立之能。若吾人降衷分性。徒有元體而無著體。雖無形欲囿困。然其所以爲善者。亦皆帝功之自然而已。又何以别於鬼神乎。詳見下文。

入世相閒兩體隔陰陽之天因閒明道師形立生人之功。承上言人道之立。所以别於鬼神者。良由元靈神體。滯於陰著。入世之後。即相閒隔。一切視聽交接。皆弗達於元體。自宜因其閒隔。推明至道。統帥著形。修業盡倫。全仁復命。以立人功。以承帝道。非若鬼神原本照明

無滓之體徒奉帝命而無功也是以元體立而著形有主俾五官百骸皆盡其職性主明而造化自晰使倫業事物各得其序制御不紊於一身兩體聯貫於同氣此下正言帥形之實也五官謂元首與四肢也百骸統謂周身之百司也晰亦明也蓋吾人分性依形各有自主之權所以元體一立而著形有主統屬整齊旣俾五官百骸皆盡其職性主一明而造化自晰條理彰顯更使倫業事物各得其序於是制御不紊一身無失而性形兩體雖有元著之閒其實同氣聯貫符應始妙於莫測也精察統帥之本權詳推修爲之四功本權

明而統帥有道。四功立而修爲無失。本權謂元靈之性。分自帝衷。本具帥形之權也。修爲謂躬修作爲也。四功。卽謂下正念力學矯偏糾過之四功也。承上言帥形之道。所以貴於制御。不紊。始能聯貫同氣者。良以吾人分性依形。各具統帥本權。入世盡道。更賴修爲四功。是宜精察本權之能。詳推四功之要。以究帥形之實務。果能本權一明。自然統帥有道。四功一立。自然修爲無失。而後性形兩體。聯貫同氣。乃無有不帥之形也。未述四功之要領。先明本權之大綱。此下先明性主本權大綱。以專帥形之責也。夫性分帝權。原爲一國之大君。形受性帥。卽屬一國之臣民。言性

形兩體。雖云結合一身。然其實自有君臣統帥之定分。蓋性降帝衷。卽各分帝權。以主宰本天之理氣。是其操縱之能。原爲一國之大君。而形成五行。旣爲性依。卽受性帥。凡內而五臟。外而五官。莫不各司一職。以供性主之使令。卽屬一國之臣民。聽命於大君而不敢少違也。詳見下文。

性之依形。如日之映水。火之着金。貫徹無分。有隱顯不測之神。

此下詳推性主依形之妙。乃所以能帥形之故也。映。猶照也。着。猶附也。貫。聯也。徹。通也。隱。謂性。顯。謂形也。神。卽神體之神。渾穆不測之意也。言性降帝衷。形成五行。雖云各有所本。然其相依成體之妙。正如日之映水。水分千派。卽日映千光。日光不窮於屢映。帝衷自不窮於屢降。又如火之着金。火着

金上即金即火性依形中即形即性火去金冷性去形死形爲全體之形性亦爲全體之性合而爲一仍可分而爲二故性雖隱而實顯形雖顯而實隱二者聯通結合以成生人之體乃能達帝衷序五行通鬼神成萬物知靈圓轉而有不測之神也

形之順性如鐵之從磁芥之隨珀感觸符應有不言而喻之妙

鐵黑金也磁謂磁石與鐵同氣相應也芥細草也珀謂琥珀與芥同氣相應也觸猶動也符猶合也喻猶曉也言性旣依形而爲一體形自順性而爲一機譬諸鐵芥均屬無知之物得磁珀引之即相從隨而無間良由性本純一之元體內具成形之理氣故一本感觸自然表裏符應固不待言詞傳宣而後喻也

目司乎視

耳司乎聽鼻司乎臭既效用而弗違口司乎言手司乎持足司乎行亦聽命而唯謹五臟通五常兩腎復兼生化之樞五腑應五臟腸胃並專飲食之職內外感而百執奉命事物接而五情中出此所云臭鼻收氣之謂也聽命謂聽性主之命也五臟通五常謂肝通仁心通禮腎通智肺通義脾通信也五腑應五臟謂胆應肝小腸應心胞應腎大腸應肺胃應脾也詳並見首章兩腎謂內外兩腎乃五臟之一也生化謂男女生化以傳種類也腸胃五腑之二端也並專飲食之職謂腸胃之職在於運化飲食亦解見首

章。百執。統謂本形所具衆職。各有所執之事也。承上言性形相依。旣屬神妙莫測。不言而喻。所以目視耳聽。鼻臭口言。手持足行。分司備用。即如思視則目顧。思聽則耳營。思臭則鼻收。思言則口啓。思持則手探。思行則足前之類。効用弗違。聽命唯謹。皆有自然而然之妙。至於五臟通乎五常。而生化之樞。復兼於兩腎。五腑應乎五臟。而飲食之職。並專於腸胃。葢性爲大君。形爲臣民。愈分愈繁。各有職掌。而其實無一不貫於性主統屬之中。於是內外一感。凡五臟五腑。耳目手足。一切百執。即皆奉命而行。事物一接。凡慈愛肅恭謙遜容讓肫誠。五端正情。自然從中而出。此乃本權之與理。帥形之實驗。一加精察。即知其要也。

立身旣明羣司。帥權仍推性道。以上言本權大綱。此

下又專推性主之權也羣司卽謂上文官骸臟腑之屬也性體共分於一原權能兼該乎四本四本之帥化均係性主之邪正性主之邪正尤在自衷之昏明明則四本皆理昏則四本盡紊變化總由於一性吉凶卽生於本氣本氣謂本天地之氣也帥化謂帥氣以成變化也言宇內之道盡於五本而帝道尤爲四本之原乃帥權所自始餘則四本之道總歸於一性之權是以生人雖云衆多而其本性全體無論尊卑上下實共分於上帝之一原因而本體權能卽兼該乎君親師性之四本蓋大君主宰寰宇父母主宰家室師範主宰學校自

性主宰。本形勢位各有不同。要其帥化之權。均係於性主之邪正。而性主之邪正。尤在自衷之昏明。明則性主既正。四本自然皆得其理。昏則性主既邪。四本自然盡歸於紊。良由性爲帝子。各分上帝主宰之權。或邪或正。變化總由一性之自主。凡明而正者。帥化爲吉。昏而邪者。帥化爲凶。有感即應。實莫不是以生於本氣之中也。性權之關重如此

明性之要。首重事帝之誠。躬修之實。並崇三本之道。三本。謂君親師也。詳見明倫章。承上言性主有昏明。本氣即有吉凶。可知吾人之生。莫先明性。而明性之要。則在首重事帝之誠。蓋帝爲共父。性爲帝子。果能竭誠事帝。自知本性之原。必不爲形欲所昏。而常明無蔽。帥化始得其正。至於躬修之實。則尤

在並推三本之道蓋上帝降衷生人實兼君親師之大權而依形入世君職保存親職生育師職教導遂爲人道之三本故更必並崇其道順承無失益見事帝之精誠而後形無不帥性乃愈察三序以正向詳四命以加功無不明也

五端主定於本靈四帥各統於一身。三序解見首章

四命五端並詳見順命章四帥即謂四本也言性主帥化之權固以事帝崇本爲首務然不察三序之理其向不可得而正也不詳四命之實其功不可得而加也是惟精察三序深詳四命以爲正向加功之要然後以五端正情主定本靈不使少有一失於是四帥皆明各統於一身而其所屬性明盡道統帥各之氣均無不得其理也

歸中正欲化從理兩體共致休和四本由此而不紊闕庭賴是而陟降。中正謂帝命自然之節也理即云中正之則也兩體謂元著兩體也致猶至也休和解見順命章此是皆謂性主之本權也闕庭謂帝之闕庭也陟降解見事帝章言分性依形形生有欲是以蔽明而困性若誠能性明盡道統帥本形內外羣司即如視聽言動食色勞逸之類各順帝命中正之則而形氣自歸於化形化則欲化欲化則事事從理而性形兩體乃能共致休和之福凡四本之統屬既由此而不紊闕庭之左右更賴是而陟降此乃性主之至道統帥之要理吾人誠不可不精察其本權也斯乃性權之要領再推修爲之四

功。以上先明性主本權之要領。此下始推修爲四功之實務也

性無不善本純一神體無物蔽靈形無不順惟欲生失御反致困性。此下先推四功之所由立也純一神體解見事帝章御制御也困艱窘之意也言性降帝衷即分帝權以主宰其形身統帥盡道固屬甚切而修爲之功尤不可廢良由分性之初至善無欲以其本純一神體不食不色不增不減實無一物能蔽其靈至於形成五行體兼生覺原以順性之命亦無或惡之氣質特以形身內外各有職司制御失道所司生欲反致艱困本性固迷難解而其欲生大要無過食色二端蓋食原司於脾胃脾胃運穀充養周身飽則無所容納故棄其餘周身形氣漸耗則索養於脾

脾急則求食色原司於兩腎職主疏泄生化以傳種類。二八之前腎氣未盛。亦知愛姸惡媸而不思淫。及時值二八。腎氣漸盛盛則欲泄。欲泄則求偶。此乃脾腎用事之時。要皆形氣自然之機。惟賴性主明理統御。歸於中正。食則為設耕稼之養。詳損益之宜。色則為立夫婦之配。守相感之節。斯脾腎各盡其職。而形氣自然全化於善。若性主不務明理統御。任憑脾腎所好。必令食色之欲漸熾。自主之權盡失。以致越理犯分。行同鳥獸。諸欲並作。惡咎日積。囿困本性。永無出期。飾形之功。豈不要哉。詳仍見調攝章。○洲按形欲之生原屬多端。而食色實為大要。然食色出於脾腎脾腎盡其本職。試觀飽後棄食。慾後遠色。可知食色原由形氣而不在元靈明矣。不然。何其時好不同乎。故脾不思食。腎不思泄。是謂

形病若脾腎各能用事是其本形無病惟賴
性主統帥始無悖道之憂卽如人有知非義
之食原不當食饑甚則不能强制而食之旣
飽又復悔而哇之以其見理未眞主權未定
必待其氣質衰息不復用事然後能帥之也
又如人忽見邪淫難制又恐玷行敗德往往
截指刺骨而後免亦以其見理未眞主權未
定必以痛苦泄其用事之氣質而後能帥之
也其他衣服居處及一切視聽言動之欲皆
可以此類推而其要總在乎性主之善御也

性之帥形猶如執御貴明法度執御控制車馬之名也法度卽執御之道也言性主統帥生覺之形猶如吾人之御車馬必先格物窮理明得統帥之道乃能歸於中正蓋如車不自動卽屬生性駕馬能行卽屬覺性執御之人左右控制

即屬靈性良由車馬無知聽從御人指使爲御人者貴深明乎緩急六轡之法度自然範我馳驅攸往咸宜若御人不明法度失緩急六轡之宜一任車馬奔逸不知何所適從必致落崖墜井人馬俱傷矣

形之從性同於車馬惟聽轡策

轡制馬之索也策馬鞭也承上言車馬不知適從惟聽御人轡策指使即至落崖墜井車馬終爲盡職而御人自失其道形之從性何以異是蓋生覺氣質之形成於五行同於鳥獸原本無惡性賴元靈之性明理統帥歸於中正自然無有不善若性主不自明理統帥一任氣質作爲見食即食見偶即配眞無異於鳥獸人而行同鳥獸似乎氣質有惡其實乃氣質本情各盡其職而性主自失明理統帥之道何得諉咎於氣質乎

氣質固

有清濁統御爰有難易。氣質清濁。詳見順命章。爰。語辭。又申言先

師之形。至於縱欲悖道。終非氣質之惡。良以吾人氣質禀受。固有清濁之分。實無善惡之殊。而統御之難易。因別於其間。清者如良馬之性。御之甚易。少加轡策。即中馳驅。濁者如悍馬之性。御之自難。必得深學御馬之法。朝夕調馴。操縱如意。方可執御。不然。則覂駕矣。然世惟下愚之質。極劣之馬。不知向學受馴。迥絕人道。是謂廢人廢物。雖有統御之法。亦無能施。餘則人無不可帥之濁質。馬亦無不可御之悍性。又安可因其濁質難御。遂諉爲氣質有惡。致令本形有失帥之患乎。○洲按下愚之質。乃形氣大素。未得分降衷靈之性。徒有著形而無元體。所以昏昧無知。同於鳥獸。內無性主。誰爲統帥。外此禀質雖屬庸愚

而中有元靈性主自具統御之權誠於嬰童
之時即加千百之功無不可帥形而盡道愼
毋因其難御而
自爲暴棄也
躬修宜定乎持循四功原本於四命
持循者持守遵循之意即謂修爲之
四功也四命詳見順命章言統御著
形旣有難易之別則躬修之道自宜明定四
功之要以爲持循之準良由性降帝衷帝有
四命性主即有四功故在帝命爲大本在性
功則爲正念在帝命爲助修在性功則爲力
學在帝命爲啓牖在性功則爲矯偏在帝命
爲時數在性功則爲糾過原本帝命一一相
符若四功偶缺其一即性主自
失其權也尚何以統帥其形乎
正念立統帥之主宰
此言正念之功也蓋本性分權帥形
實性自主之一念故必先內正其念

然後帥形始有其主宰也。詳見下文。

力學明性形之至道。

此言力學之功也。力學謂竭力為學也。蓋內念固宜首正，然無力學之功，不知性形至道，又何以自正其念乎。故力學之功更不可少，緩於正念之後也。詳亦見下文。

矯偏適中，

制形情之私欲，糾過刻責，修自新之階梯。

此又言矯偏糾過之二功也。矯，強正也。矯偏，謂本形氣質或有偏勝，勉強返正也。適中，猶云歸中也。糾，猶察也。過，過節偏勝之固也。刻責，解見事帝章。階梯，升高之級也。蓋帥形之道，先以正念，繼以力學，統帥固無不善。然形氣偏勝，人所難免，若不加以矯正之功，則偏者終習於偏且固。迷過咎亦所時有，若不加以糾察之功，則過者終成其過。雖云正念力學，亦復

何益是又必矯偏適中。以制其形情之私欲。糾過刻責。以修其自新之階梯。而後四功既全。統帥始能得當。也詳並見下文。三功未述其實正念首推其要。此下申明正念之功也自主本帝衷一念之靈分權操生成消毀之柄。帝念帥理氣以成造化。人念帥形氣以著吉凶。此先言念所由起也。生數滿曰成。消數盡曰毀。柄即權也。言元靈注思為念。即所謂自主之能。實原本於帝衷一念之靈。因而各分帝權。亦即操乎生成消毀之柄。良由帝衷一念帥陰陽之理氣以成造化。而天地人物之生成消毀由之以出。人性一念即帥本體之形氣以著吉凶。而殃祥禍福之生成消毀亦

由之以出可知人念即帝念人權即帝建功
權立念之功焉可緩乎詳見感應章

立業原自一念作成亡身敗家亦由一念生
來此下詳推所以當先正念之故也成於人
曰功著於事曰業言人性一念既能帥形
氣以著吉凶則凡建功立業亡身敗家一切
休咎要皆成於一念之邪正而其後遂有霄
壤之別立念之關重如此

事物搆造初本一念之微象質
著立竟成不拔之體象兼色言質兼形言不
拔猶云不移也蓋上帝
降衷生人神人既分兩世性形自別兩體事
物亦具兩形凡吾人日用之間一切倫理之
事需賴之物皆必先成無形之形而後成有
形之形故方其搆造之初籌畫雖云完全究

不越乎一念之微。及其著象立質竟成確然不拔之體。卽欲泯沒而不可得。卽如營室爲山。作文書字之類。無一非生於無形。著於有形之明驗。而其成體之美惡。實仍本於搆造之一念。依此類推自知正念之功。誠爲帥形之首務也。○洲按一念之起。原本甚微。及其象質著立。實有不拔之體。卽如禹稷功業萬世不泯。四凶罪咎至今不滅。要皆由一念作成也。吾人可不首務正念乎。

動幽達顯幾隱事彰兩閒共一靈之主。五本同一念之化。

幽。隱。謂元體無形之念慮也。顯彰。謂著體有形之事物也。事彰之事。兼事物而言也。承上言一念搆造立體。遂至不拔。乃知一念動於幽。而象質達於顯。是幾雖隱而事則彰。自可卽彰以驗其隱。良以帝爲其公。

人為帝子世雖處於兩閒靈實本於一主故帝建造化人著吉凶皆先成於無形而後著於有形觀有形之跡必知先有無形之主以為形形之本而由上帝一本降衷生人分為元靈之性以主宰形身又由性靈一本分為君親師之三本以主宰國家學校所謂兩閒分統五本並建而要其吉凶禍福之端生成消毀之機總同歸於一念之化而已夫人道詳分五本五本共宗一本而統貫於一念之化此所以正念之功宜首重而不可少忽也

是以念慮為形氣之帥正念為帥形之首一念之正順帝命而帥氣化吉一念之邪逆帝命而帥氣化凶此又申推念能帥氣之實以明正念之要也念所熟思曰

慮命即四命也言性分帝權以主宰形身故其念慮之動即爲形氣之帥主使轉移符應神妙以著吉凶即如愧念生則面赤淫念生則精溢之類實皆不言而喻莫非一念之化是以正念之功誠爲帥形之首重果能一念中正順承帝命自然氣隨念轉五行和順以化吉若或一念邪僻逆悖帝命自然氣隨念轉五行乖逆以化凶蓋形身之理氣即造化之理氣原出一本互相貫通所以一念轉移符應不爽大則彰於天地小則著於身家豈可以一念甚微倏忽不正致生乖逆之患乎詳仍見感應章

衷靈一本帝衷既分乎人衷念慮共原人念默接於帝念

此下始言正念之實務也衷靈兼謂帝人之元體也蓋帝人衷靈雖有兩體之分其實帝

衷分降人衷。初無二一本之別而衷靈所發是謂念慮。衷靈既出一本。念慮卽屬其原。故人念一動。自與帝念默相接通。邪正莫掩。實有不知其所以然而然者。此圖元體之神妙。可以意會而不可言傳之奧理也。

推帝鑒而生畏念從於理明

陟降而生望念歸於正。

畏嚴憚也。望依仰也。陟降解見事帝章。承上言帝人念慮既云默相接通聯貫無間。可知吾人念慮之發宜歸中正。而正念之功。畏望實爲大要。蓋畏望二念。乃生人元靈稟賦進修之眞機。人之所以異於物者。原在於此。人若無此二念。形圖自同鳥獸。豈能立功進修。良由二念若失。則心無主見。身無檢束。自然放縱狂肆。無所底止。凡人欺君悖父。奸盜詐僞及一切匪行無忌之咎。實皆由失此畏

望二念之故是以吾人首宜推明帝人一本衷念相接之至理務知帝鑒凛凛原屬甚邇順逆由人祥殃無私自然寅畏日生敬慎修省而念慮始從於理更知入世立功全仁復命生享太和死樂陟降自然仰望日生愛慕精進而念慮乃歸於正夫吾人兩體福祥基於一念二念中正本於畏望畏則敬敬則成立望則愛愛則樂為世未有不敬而成立不愛而樂為者亦未有無畏而能敬無望而能愛者即如懼在官吏者自不敢輕出傲慢傷在刑囚者自不敢肆意為惡以其有所畏也又如農不期獲穀誰肯勤勞於稼穡商不期獲息誰肯櫛沐於風雨以其有所望也畏望關重如此吾人苟欲正念帥形豈有失此二念而能進修者乎詳仍見

下帥著帥家帥學三章中

正念以畏望為本

畏望以五常爲端。端本出念兩體僉錫吉福。

從形縱欲本天各生凶禍。此又切指正念之要以結上文之意也端卽端本之端僉解見順命章言吾人帥形之道固莫先於正念而衷靈念慮千百難齊欲正其念必首以畏望爲本畏望之要尤必時以五常爲端而後持循始有其準蓋五常乃帝道之大原著於氣爲五行著於理爲五倫而其命於人性者仁則爲慈愛禮則爲肅恭智則爲謙遜義則爲容讓信則爲朏誠實與五倫五行一氣符應而吉凶卽生於其中誠能以此五常之道端本出念凡應事接物之際刻刻返察毋使一失積行持久頭頭是道事事得中自然理序氣順元著兩體僉錫吉福若舍五常正情端緒從形發念是謂

縱欲必致理紊氣逆性形悖戾事雖已行而本天之內遲速各生凶禍特其氣機條理隱微難測人不易識耳可不懼乎詳見明倫章

正念端本乎元靈念正主定於力學

此下申明力學之功也學兼明道立功而言也蓋正念之功乃元靈端本之道而念慮既正尤必主宰凝定一意力學不可少有懈怠良以力學則道明道明則念慮愈正而統帥始得其當否則昏昧無知必致誤邪為正何以統帥無失乎

元體本靈依形則蔽明著質雖昏惟學則化形

此先切推學功之要也蓋自性元體分降帝衷原本至靈但與五行陰著之體兩相依合則牽滯阻碍盡蔽其明正如遠人適他邦方言不通乃水土使然非其人本不

能言也是以著質雖云昏濁而元體之靈明終未嘗減惟能勤用力學之功推明至道自然元靈日出化其昏濁之形而牽滯阻礙之蔽無有不撤又如適異邦者勤習方言必無不通之理也力學之關重如此

力學首務窮理推本先明帝道

此下先言力學之功首在明道也窮猶究也理者萬有賦受之準則道者上帝造化萬有之總理均所謂帝命也蓋人性依於生覺元靈昏於形欲若不窮究至理必致從形蔽明囿迷無異鳥獸是以爲學之功首務窮理而理分萬端必有其本推本之要尤在先明帝道自有端緒可尋若舍帝道而泛言道力學是謂棄本逐末庸何益乎詳見下文

明則趨向正而條理自出理明則事物析而

躬修有階。趨向解見事帝章。析猶分也。承上言道者理之總。理者道之分。二者原出一本。是以吾人必先勤務力學。推明帝道。以正其趨向。而萬有之條理。自然中出。而可尋。待至條理盡明。則應事接物。分析至當。無復紊亂失次之憂。而躬修有階。尚安有岐途之惑乎。詳見下文。明帝道務盡思悟之能。窮萬理兼資講問之益。道推先天後天。詳究兩間之理。理測三才五本。明徹分統之道。五倫著帝命之實。深索大原四業。立王政之樞。精研至是。思心靈機之動也。悟機化之神也。益詳見下帥學章。自辨曰講。詢人曰問。先天後天。解見事

帝章。徹通透也五倫。詳見明倫章。索。猶求也四業。詳見修業章。研。亦究也言力學之功首在明道而明道之要尤在自盡思悟之能。艮由降衷分性各具精思明悟之本靈務求盡誠思悟。帝道雖深無不可明從此一本分爲萬殊兼資講問之益亦無難窮之理是以道推先天後天之妙而兩間奧理無不詳究理測三停五本之要而分統至道自皆明徹且帝命之實著於五倫必深索其大原而後帝命可復王政可修。理各分於諸章道實統於性而後王政之樞立於四業必精研其至是主是惟自奮力學之功不爲形欲所奪而後統帥始得君權自勵始能任使臣民性主明其道也。道乃可帥化氣質。言性爲一身之主。如同一國之君大君御世必先勵

精圖治講明爲政之道始能任使臣民各得盡其職守則性主帥形亦必以君權自勵力學明道辨析邪正乃可帥氣化 道非徒明原質以歸於帝命中正之則也

貴習行實踐功自我立誠修四業五倫此下又言力學之功在於立功實踐也熟於身曰習施於事曰行實踐謂習行皆歸實用也我即自性之我也蓋力學首在明道然使至道雖明而無習行實踐之功究不能自得於己力學之謂何良以習行實踐之功必自我立乃能承帝道而別鬼神而其要惟在誠修四業之實以盡五倫之道然後全仁復命 事事盡道兩體全福始爲力學之全功也

庶免形圍之慮物物從我聿昭自主之權聿助

語辭承上言誠修倫業之功所以必自我立者良由分性依形欲生蔽錮遂致失其自主之權而功即有所不立是惟於一切倫理之事必皆盡道以處之而無所私於一切日用之物必皆從我以用之而無所徇庶不爲必形欲所囿而自主之權乃昭然顯著也

愼防於兩制斯奉法於四恩

防防範也制檢制也兩制者一爲外制謂禮樂節和之養詳見修業章一爲內制謂化欲返本之要詳見全仁章四恩之法謂帝有四命詳見順命章君有四政詳見師著章親有四典詳見師家章師有四規詳見師學章亦承上言處事盡道用物從我原有實踐之功惟力學者精進不已必能愼乎兩制之防斯能奉乎四恩之法一一持循無有錯失自然道明功立既無從形生欲之若

乃有全仁復命之樂也

學由明道立功漸進欲化仁全方能帥形而復命。此下申結力學之功也欲化仁全詳見全仁章言力學之功原有一定之序必先由格物窮理以深明其道然後修業盡倫以實立其功更復時時省察刻刻警覺常知帝命可畏勿致昏迷間斷以漸進於欲化仁全之域則自主權柄不至旁落方能統帥形體悉歸中正而復命闕庭永享福澤於無窮矣。倘或昏昧廢學一任羣下蠱惑終爲形囿而不永困。昏昧者不明之意羣下謂本身官骸臟腑之類是也蠱亂也惑迷也形囿謂從形而受其錮蔽即所謂欲囿也永久長也言性主昏昧廢學不自明道立功統帥其形一任羣下蠱惑喪

五常中正之情。系官骸臟腑之職。兼戾流放無所節制。帥如任其肝之殘忍。心之傲驕。腎之妄言。肺之妒忌。脾之欺詐。與目之苟視。耳之苟聽。四肢骨肉之苟且安逸。以及貪食嗜慾奢華靡麗之類。此皆自失統帥之大權。甘同無主之鳥獸。終必爲形欲所囿而永困不解也。力學豈不要哉。

正念力學已立帥形之本。化欲全仁尤資矯偏之功。以上言力學之功。此下中明矯偏之功也。蓋念正於中。學力於外。帥形大本已無不正。然帥形貴於全仁。全仁貴於化欲。而欲實生於形氣之偏。苟不深加矯正之功。倘偏氣生欲。不能遽消之經欲盛難制。性主自受艱困。尚何以統帥其形乎。此矯偏之功。所以不能已於正念力學之後也。

偏疵稟自氣質。

帥形務矯中正。此先推明偏疵之所由來也疵病也言吾人本形氣質成於五行錯綜間配多寡不齊所以稟受各有偏疵之異惟賴性主切察其弊各矯己偏務以五常之道帥歸中正性主自奮毋致因循自能不為形欲囿困矣從形氣偏宜防勿使囿迷困性此下統言矯偏之要也奮者勉强之意因循猶云悠忽也囿迷詳見欲囿章言矯偏之功首在性主自加奮勉毋致稍有因循從形生欲以失自主之權良以偏勝之氣如下所云十囿之類乃生欲之原深能薇明若不嚴為防檢必令囿迷困性兩體僉艱永無解期矯偏之不可緩如此依五端之正情理序氣順福祥自生於兩體從

五臟之偏勝理紊氣逆凶殃即出於本域。本域，即各具之本天地也。承上言偏勝氣質所以不可因循相從者，良由吾人入世成形之氣分於五行，立身之理著於五倫，而其實皆原於五常之道。果能內念外行一一依乎五端正情，則理序氣順而福祥自生於兩體。若從五臟偏勝之疵，任其作爲，漫無所主，以致喜怒失中，憂悲無節，則理紊氣逆而凶殃即生於本域之中矣。

偏疵奚止萬類，要惟十圓。矯正亦非一端，統賴十克。奚止猶云豈止也。十圓即下文所謂殘忍、忿怒、傲驕、貪吝、妄言、嗜淫、妒忌、怠惰、欺詐、貪饕之十圓也。克猶勝也。十克即下文所謂廣愛、平情、嚴恪、廉惠、謹言、循貞、讓善、勤業、積誠、節食之十克

也言氣質偏疵之弊，不止萬類，而大要不越十圍，故其矯正偏疵之功，亦非一端，究其實，則統賴十克之法，一一對治，斯偏無難化，而欲亦無難消也。偏勝則五常互喪。申言十圍出於五臟，五臟成於五行，五行本於五常，一氣聯貫，符應無間，故五臟即有偏勝，統帥以五常之道，自然歸於中正。若統帥失道，必致一臟偏勝，即一行乖違，一行乖違，即一常虧缺，而四常之道亦必互喪而盡失也。矯偏之功，豈不要哉。矯正。

則一仁同歸。又申言至道雖云五常，其實總貫一仁，一仁發機，分為四端，四端得中，合為一仁，故吾人矯正偏勝之功，二惟期同歸一仁，而五常之道，自無不盡也。仁

德統四端而有虧。肝氣應仁德而即㤥慈愛

傷於殘忍中和乖於忿怨怒。以上統言矯偏之要此下又分推五臟偏勝之弊。以明矯偏之實功也。慈愛解見首章。殘。傷害也。忍。安於不仁也。中和。謂四端得中之和。乃仁德之著於事者也。忿。逆心也。忿怨。謂常人之怒。無論理之是非。惟以逆心生怒也。言仁德兼統四端。而其專主在於慈愛中和。肝則本以氣成。待應仁德。即受仁德之統帥。以通慈愛中和之情。若仁德有虧。則肝氣即紊。而殘忍忿怨怒之二圓。遂生於其中。蓋肝臟專屬五行之氣。統司本體陰陽之機。陽偏勝則殘忍恣橫。或以非刑施人。或以異酷加物。或欺陵孤寡。或挾害卑弱。或因人怨而殘毀其物。或因物欲而殘賊其人。或幸災樂禍。或損人自利。或妄殺物命。或輕棄穀帛。及踐踏禾苗之類。憯刻暴烈。慈愛盡傷。正如

瘟疫瘴厲之氣。流毒肆虐。實爲諸惡之首。陰偏勝則忿怒不平。無論理之是非。事之可否。一逆其心。嗔怒即生。或逞凶殘人。或憤激自殺。人已互傷。中和悉乖。又如狂風之蕩物摧折。震撼大敗天和。二者皆喪本性之元仁。伐兩體之生機。苟有一失。即名逆紊之禍。可不首矯其偏哉。

禮廢則心火失御。肅恭者化爲傲驕。而節敘者化爲貪吝。

肅恭解見首章。尊已卑人日傲。矜誇已能日驕。節敘猶云等差。禮德之著於事者也。貪謂貪得無厭也。吝謂吝惜不舍也。言火應禮德。而心乃火氣所成。即受禮德之統帥。以通肅恭節敘之情。若禮德廢缺。則心火自然失御。於是肅恭之體。化爲傲驕。節敘之用。化爲貪吝。夫十圍之咎。傲驕尤屬甚重。而驕生於傲。傲

罪實爲滑天之惡。蓋傲則鼻視尊長。氣不相下。甚至欺奪帝君。專擅自恣。本欲尊大其己。然帝君共怒。神人同絕。大則覆滅。小則憂困。凶禍悉歸於一身。驕則滿盈矜張。本欲誇耀已長。然盛氣陵人。人乃爭攻其短。已惡既彰。恥辱倍集。均如烈火焚燒。立見焦枯之象。至於貪吝之圍。益爲心火之要害。良由貪爲吝根。惡亦多端。或貪功利。或貪酒色。或貪名譽。或貪物玩。或貪富貴。或貪贓賄。一往不返。愈得愈貪。正如火之焚物。不盡不止。而吝自生於其中。吝則寡恩失愛。而不顧骨肉。苦慳忌分而不計生死。鄙陋忍心。斂怨賈禍。又如火氣已熄。不復再然。是貪吝之人。亦欲自利其身家。而不知貪氣消毀。吝氣鄙嗇。究反爲身家之大累也。可弗力矯其偏哉。智昏則腎水無制。謙遜者化

爲妄言而明達者化爲嗜淫。謙遜解見首章。妄言謂不當言而言也。明達謂詳明通達。智德之著於事者也。嗜猶好也。淫貪色之名也。其害備詳調攝章。言水應智德而腎乃水氣所成。即受智德之統帥。以通謙遜明達之情。若智德昏昧。則腎水自然無制。於是謙遜之體化爲妄言。而明達之用化爲嗜淫。夫妄言之弊。不察可否。不循規矩。輕談躁論。肆口失中。或壞人名節。或離人骨肉。或貽人後患。或置人死地。或妄生事端。或自陷身家。正如破堤之水。泛濫無收。必致怨離蜂起。身名敗亡之禍。至於男女居室。各有定偶。氤氳相感。復有定候。一經嗜淫。貪歡漁色。或內失其貞。或外染於邪。叅造化之則。乖夫婦之經。則神憒志亂。上達無由。德敗行損。人類不齒。更如下流之水。衆惡皆

歸雖卽學窮萬理。終爲囿迷失智之人。又安可不急矯其偏乎。**義德敗。則肺天違道容讓失而妒忌出聯屬絕而怠惰生。**

容讓。亦解見首章。妒者。惡人才德。嫉人富貴之意。忌謂陰險深刻。妒之極也。聯屬。謂聯貫無閒。義德之著於事者也。怠。懈也。惰。逸也。言天應義德。而肺乃天氣所成。卽受義德之統帥。以適容讓聯屬之情。若義德一敗。則肺天自然違道。於是容讓之體失。而妒忌日出。聯屬之用絕。而怠惰日生。夫吾人共出一本原。宜親如同包。視人之才德。如已之才德。視人之富貴。如已之富貴。苟一有妒忌之念。是在已先乏同包之愛。在人必無寬容之誼。如天失覆冒之體。局量狹隘。召愆罹禍。理所必然至於怠惰之弊。懈於正道。逸於力作。正道懈。

則圓迷日深。力作倦。則事務皆廢。如天失旋轉之用。自棄行施之功。益爲形欲要害。譌偏者不可不加意也

信德棄。節脾土逆理。肫誠喪而欺詐。肆固守。衰而貪餮滋。

肫誠。亦解見首章。欺。誑也。詐。僞也。肆。謂欺詐之甚也。固守。謂堅持不易。信德之著於事者也。貪餮。謂恣貪飲食也。言土應信德而脾乃土氣所成。即受信德之統帥。以逼肫誠固守之情。若信德一棄。則脾土自然逆理。於是肫誠之體喪而欺詐日肆。固守之用衰而貪餮日滋。夫吾人立身原以誠信爲本。及其至也。雖物類尚能感孚。人豈有不親信者。若一萌欺詐之念。則鳥見之高飛。魚見之深入。又豈有人本同類。反受欺詐之理。故此以欺施彼。以詐應。失愛離類。寸步難行。況人即可詐

帝鑒神察。必不能欺。何爲習入詐僞。加以土失承載之體。令人絕所依附。自然羣心疑貳。難免欺詐之咎。至於飲食養生。適宜則止。若貪餐過飽。則氣逆壅滯。多致傷生。又或饕貪滋味。以快口腹。輕殺物命。以腴肌體。且或縱口腹之欲。食不義之食。以致累身敗德。如魚鳥之貪餌吞鉤。自喪生命。而無知。童蒙往往多因一食之微。誘入匪類。所關尤爲甚重。此乃形生首欲。一不知節。最易爲患。如土失孕育之用。悖道戕生。勢不能免。矯偏者更不可不加意於此也。

七情系則五倫由此而悖道。

七情詳見首章及下調攝章。通下言此者。皆謂十圍也。承上言吾人形氣。苟有十圍之偏。七情必至系。則既爲調攝養生之害。而且私欲蔽錮。牢不可攻。凡一切五倫之道。自皆由此悖棄而不盡。

而逆氣上干。違命之禍。焉有底止乎。逆氣名凶。五行由此而生戾。戾。妖戾戾也。言上帝主宰造化。惟有五常之道。而五行五倫。即皆貫於其中。原屬順則俱順。逆則俱逆。一氣感通之至理。若十囿偏勝。以致七情紊則。五倫悖道。自然逆氣名凶。五行乖亂。一切妖戾由此日生。此又感應之所由來。吉凶之所自出。矯偏者可不詳加推明乎。本形之欲。人不自知。是謂之囿。此下又覆申十囿之患。貴於返察而自覺也。言偏勝諸弊。所以謂之十囿者。良由氣質偏勝。原屬本形之欲。而形欲之發。人多以爲固然。故日處其中而不自知其非。即如殘忍之人。即以殘忍爲是。忿怒之人。即以忿怒爲是。傲驕之人。即以傲驕爲是。貪吝之人。即以貪吝爲是之類。雖至於

德敗身凶而終不之悟眞如限於十克之要其內而不能復出是以謂之圍也

惟在返察乃謂之覺返猶還也返察謂返身自察也覺寤醒也言十圍既屬本形之欲難以自知故其十克之要惟在返己自察方能識其患害而其大端有三一在以己察己凡己身所爲大小之事均必詳察出於五端出於十圍之分及其事有成敗則又必詳察其所由致以推五端十圍之實驗一在以人察己凡見他人所爲大小成敗之事或出於五端即詳察己身亦有是否或出於十圍即詳察己身果無是否一在以口察身凡己身所立一切之言或謂五端宜從即詳察己身果盡從否或謂十圍宜克即詳察己身果盡克否務以此三者時時內省事事返察必無毫髮不體貼於己身則十

圍雖屬本形。性主自能超出其外。深知圍迷之害。化欲從理。不爲所圍。乃謂之覺。以立人世之功。良由吾人分性依形。形雖有自主之權然當形氣強盛用事之時。往往爲其所蔽昧於局中。明於局外。所以能見他人之是非。而不能知己身之得失。惟性主詳施返察之功自然蔽錮盡撤而形氣從化。此乃矯偏之要務。節形之實功。入聖之津梁。修齊治平之總樞。吾人誠不可一日不三復於此也。否則身無返察之實。徒以口舌爲功。總理無不明。言無不精。而十圍未克。難免困性之累。此外又何足言乎。

十圍有一。即可乖氣自賊。十克對治。自能返凶爲吉。

此又結上文十圍之意。以起下文十克之要也。按首章及調攝章皆言七情。而此章言十圍而不及七情

者凡以十圍尤爲七情諸欲之所自出也賊猶害也言以上十圍爲患甚大人若有一於身卽屬違棄帝命乖亂本身五行之氣生凶禍以自賊然誠能一念振奮深加十克之功對症施治實自能矯正所偏返凶爲吉也吾人可不知所勉哉

推本廣愛則衆愛同歸而德立

此申明克治殘忍以全慈愛之功也推本謂推帝君之一本也言仁德主於慈愛慈愛失於殘忍殘忍之偏良由已心實無愛人之誠遂成慘酷之獘不思吾人性形共本一帝治理共本一君雖有分殊之異實皆同包之親自宜推本上帝降衷大君保存一視同仁之慈廣施公會之愛恩誼篤於骨肉惠澤遍於衆庶或憐其愚昧時爲開導或矜其孤弱時爲扶持或卹其患難力爲周全或憫其殘廢曲爲資

助。節或偶爾相接亦必懇惻和厚。實有一體關切之意則我既以愛施衆人。衆人必皆以愛報我。於是衆愛同歸於我而德望始無不立乃知此感彼應。至眞至切誠屬立身之首務。全仁之要道。不可不加意於此也若智不出此惟知私已自利而無廣愛之實。已以私往。人以私來。相習成風。殘忍百出。既失元仁本愛。終致帝君共怒。凶禍迭降。豈不自絕復命之階乎。○洲按廣愛之理。原爲全仁第一要務。或者不察。以爲愛有差等。廣愛之說。失於無別不知同人一本。至愛一原。未有能廣愛而薄於骨肉者。亦未有不能廣愛而厚於骨肉者。若疑廣愛之說以爲不可用。究必流入殘忍之失而不自知也

明理平情則羣情共服而身安。此又申明克治忿怒以全中和之功也平

情節謂平其怒情也言忿怒之偏原因性不明理失於御氣一經觸發攻蕩摧折無所不至凡殘忍妒忌諸患先害及人惟怒則人已互害所關更重蓋怒有二端有聖賢之怒因物而施人已無礙是謂理怒有常人之怒逆心而生人已並傷是謂欲怒若不明理節制甚至忿不顧身或忍心自殘或暴殺橫毆或因小失大禍連身家或憤恨難過犯尊陵長尤爲殘仁之要害是宜深明事物之理以平其情可怒則怒切勿衆以一己之私意而事至則發事過則止更勿以身殉怒致乖元和之生機上而明國刑而國刑自明下而理家法而家法自理於是羣情莫不共服而已身內外亦無不安之虞蓋除奸詰暴惟怒能振若純事寬容則姑息養奸反貽身世之患然惟明理平情善用其怒使怒因物生不由已

發而後本仁之中和始無少失也

嚴恪以忘分自伸無勇之威此申明克治傲驕以全肅恭之功也嚴敬慎也恪恭謹也分兼謂勢位才德也伸立而不屈也無勇之威謂恭敬而不失於人乃無勇力而有威嚴也言禮德主於肅恭肅恭失於傲驕傲驕之偏本欲立威使人知畏尊己不思己一傲驕己已先失所畏人己一體人豈復能畏己是惟嚴敬事上恪恭立身以忘己分衣冠言動均無所失必不敢因其勢位才德少存傲驕之念於是畏人者人畏敬人者人敬自然羣相欽重而侮慢不生無勇之威乃以克伸也

廉惠以樹品自饒無求之富此又申明克治貪吝以全節叙之功也廉者不妄取之謂惠者不吝與之謂樹立也品德品也饒亦

足也無求之富謂安分無求即爲富足也言貪吝之偏皆起於不足往往因貪致敗德品盡失不思富貴差等實有分數非人謀所能增益即十分貪吝必不能盡從人欲徒失節叙之禮自名紊則之患是惟廉以去貪惠以去吝廉則自固而無外求惠則自足而喜施予既不妄興事端又能交通有無於是品望樹立自饒無求之富益無不足之情諺所云無欲之人通國皆稱其富足者正謂此也

語言實禍福之關謹不妄發則德長身榮此申明克治妄言以全謙光榮也言智德主於謙遜謙遜失於妄言妄言之偏原由一時口頭快利率爾肆說遂貽身家之害不思念起於衷言宣於口氣變於外吉凶即因以轉移於其間故語言實爲禍

福之關鍵。一言得中。卽可以定國。一言失中。卽可以僨事。人固有一言之誤。禍患結連。終身莫贖者。況一句非言。折盡平生福德。妄言之禍實難殫述。是惟謹不妄發。以求其中。始無失言之咎。蓋當言而不言。人則生疑。不當言而言。人則生怒。二者均屬取禍之道。惟能出言得中。自然疑怒兩無。羣相悅服。而德日以長。身日以榮。謙遜之德。始無不全也。詳仍見修業章禮則中。○洲按禍從口出。聖賢深戒。非令絕口不言也。但觀其當與不當。果當言而不言。如遇焚溺而不救。不當言而言。如逢聾聵而宣聲。邑且果見事不眞。自宜閉口深藏。愚者不言。與智者無異。譬諸洪鐘。邑慾因聲知裂。豈可妄言以自彰其愚乎。

乃修悖之樞道必循貞則體強功進此又申明克治

嗜淫以全明達之功也循猶守也貞謂夫婦相感之正候也詳見調攝章言嗜淫之偏原由迷於形體僞歡沉溺不返反失元靈之眞樂不思吾人一身滋養惟賴元精而吾人立品尤在循貞一節倘失貞敗度則精減血耗神志失依昏迷亂德無所不至道喪功廢何以復其元命是色慾所係乃爲修悖之樞所關甚屬緊要是以夫婦居室之道必循正候之貞切勿妄縱嗜慾以紊造化之則更勿外染邪淫以逆陰陽之理於是體日以强功日以進而道明德立自有歸闕復命之階矣

助善讓美善美備於一身。

此申明克治妒忌以全容讓之功也善以才德言助善謂助人爲善節如獎勵接濟之類是也美兼名位才德言讓美謂推讓其美也言義德主於容讓容讓失於妒忌妒忌

之偏意欲自專善美反致一善無成不思人皆同包己一妒忌己既不能容人人豈復能容己妒忌互施善美何有是惟以大公無私之心視人猶己助善讓美包容衆庶於是凡人之善皆己之善凡人之美皆己之美而善美自備於一身矣

懋功勤業功業永於兩體此又申明克治怠惰以全聯屬之功也懋奮勉也勤精敏也功業卽謂倫業也言怠惰之偏本欲因循自便遂致功業盡廢不思已一怠惰已既不能自立人亦不樂共事乃爲本形圍困終世無成違命生患永若難釋是惟懋勉立功勤敏執業隨時精進刻無停止自然功業建立永垂兩體之中矣

念慮戒浮僞積誠則神人僉感此申明克治欺詐以全肫誠之功也浮僞卽欺詐之意也

言信德主於恥誠恥誠失於欺詐欺詐之偏本欲外務修飾以欺世獲益豈知欺詐之患終歸己身蓋念慮之動首戒浮僞若一有不誠神人即皆共棄而不服是惟謹持一誠積久不二自然神人兩間並相感通而福祥之錫始有自來矣

飲食防恣貪合節則辱困悉遠

此又申明克治貪饕以全固守之功也恣貪謂任意貪食也節謂帝命之節制也辱謂恥辱也困謂病困也言貪饕之偏本欲縱欲爽口反以自累其身蓋飲食培養此形得以明道立功原爲形生之首欲而其道務在嚴防恣貪方得飲食之正若用不以時取不以力妄貪滋味過飽肥甘及飲無名之酒食非義之食皆屬失節悖道大違助形立功之命往往敗德損行傷生殞命貽累身家是惟時時檢察謹

節合道。勿妄食過分。勿苟食無義自然辱困
悉遠而身養德修。道明功立矣。詳見調攝章。
及修業章十克對施斯全五常之道。此下申
禮則中。結矯偏
之功也。言偏勝十圓。有一於身。節爲乖氣自
賊之由。故宜以十克之功。對施以矯其偏。然
後五常之道。始無不全。蓋如廣愛平情以全
仁。嚴恪廉惠以全禮。謹言循貞以全智。讓美
勤業以全義。積誠節食以全信。此皆一仁無
切身之要務。惟在返察以自克也。
失。足化十圓之偏。言帝命雖有五常。大要統
貫一仁。故五常克全。實止
一仁無失。而十圓之偏。始化偏檢制於未形
能盡化而歸於中正也
糾過督責於已著。此下申明糾過之功也此
所云督猶察也言矯偏之

功貴在十圍末形之先。帥爲檢制。旣見躬修之實。至於糾過之功。則尤在偏勝已著。嚴加督責。始爲帥形之全功也

日對越於帝君修省正念時警惕於神察改過自新。此下先言糾過之大要也對越。解見事帝章。修省。謂躬修內省也。警惕。謂警戒惕厲也。神察帥謂鬼神分察也。蓋吾人過咎之生。起於無所畏。故糾過者。必先每日三次焚祝對越帝君。畏敬小心。修省正念。務使化欲爲理。以立無過之本。且又兼知鬼神恭奉帝命。分察吾人。一念邪正。均不能欺。更宜時時警惕。已過無則加勉。有則痛改。以振自新之機。然後過乃無自而生也。詳見帥家章。

嚴持帝命之理律。不使私欲漸長。謹守三本之明法

莫令放縱難收。理律、詳見順命章、三本明法卽謂君之四政。親之四典、師之四規也。縱、大放也。承上言對越警惕修省改過、原非故爲刻責之端、凡以帝命理律貴於氣機。有感卽應吉凶昭然不爽、首宜嚴持理律之命、不使本形私、欲漸長。然後凶禍無由而至、更宜謹守三本明法、以奉公安分、竭誠盡職、乃能內外交持而無放縱難收之慮自有明道立功之階蓋本形氣質原由五行閒配成體、一經放縱、卽有偏勝之弊、久則化其氣質、雖卽學至知非奮勉悔改、終難遽返也、可不戒哉、念慮隱疚、長跪

帝君以自罰、言動顯忒、誠懇親師以責形。此下詳言糾過之實也。疚、忒、皆過也。長跪、謂長跪

帝君之前也。懇、懇求也。蓋吾人立身、原有內

外過咎之生。亦有二端。念慮屬內。若有隱疚。人雖不見。帝鑒難逃。理氣即紊。是宜於念慮之起。詳加查察。倘有隱疚。不惟不敢見諸施行。仍於對越之際。長跪帝君之前以自罰。萬不敢復蹈前轍。致罹違命之罪。至於言動顯忒。昭著在外。或受人規戒。或自己悔悟。更必誠懇親師。嚴加責處。以若其形。庶幾知痛思改。過端日寡矣。

革好諛之氣。習直言善納。

革。去也。諛。諂諛無實之語也。氣習。謂形氣之欲習也。直言。謂忠直之言也。納。聽受也。吾人賦形。多懷傲驕妒忌之念。往往好聞諛佞之言。好諛。則不期傲驕妒忌而自至。所以諛言為賊身之斧斤。好則疎直親佞。囿逃漸生。良以吾人立身。惟有善惡兩端。善積於知己。惡積於不知己。知己則無己。無己。則自卑而謙敬。功日進而德日

長不知己則有己有己則自尊而傲忌功日廢而惡日增即加鐘鼓之聲來擊道德之盛來譽鐘鼓因擊而敝道德由譽而毀所以萬口共尊不若一念自貶遇患難不失其正者多值名譽不失其正者少故面譽之害甚於面識面毀者揚人之惡使人知己而自畀面譽者掩人之惡使人忘己而自高可知好諛氣習深爲大患自宜詳察其弊痛行芟除雖屬過直之論亦必原情嘉納自然直言漸多佞言漸遠補救有資而德業可成也○洲按好諛之習乃本形之欲雖賢智亦所不免不知諂諛之言本不由衷是非喜怒一一如人而其心實一一相反譬如鏡子照人無不相似無不相反我左而彼右我東而彼西何爲喜聞失眞之言自取忘己自高之患哉

戒毀人之私欲已非勿

飾。讒，謂造言誣謗也。私欲，謂本形之欲，乃一己之私也。己非，猶云己過也。飾非，謂粧飾己非，以示無過也。言吾人形氣私欲，往往喜聞人非，更好讒謗人過，皆出於本形之所不自知。良由私欲蔽明，既不肯盡道己身，又恐他人勝己，因而多生妒忌之念，喜聞人非，以蓋己非，喜讒人德，以彰己德，不思人非聖賢誰能無過，惟君子深知自反，見人之非，先察己非，見人之失，先察己失，己方愧悔自奮之不暇，豈能復言他人之非而讒他人之德。小人不能自反，雖己惡山積，究亦不自知其惡之所在，每喜談人非，而又好造言讒謗以供其私欲，故造言讒謗之人，皆負咎無德之小人。從未見有成德之君子，偶蹈此失也。夫讒人之言，有四不可，深宜痛戒。即如人果有過自有公論，何勞暴白以傷己德，徒作是非之

小人。如人實無過。妄造匪言。先伐自己之生機。罹暗消之幽禍。如人爲君子、自不可謗君子聞謗。砥礪行修。愈堅其德。亦不惟已憤難洩。反爲他人作礪石。而自名殘仁之凶。如人爲小人。更不可謗。小人聞謗。忿恨怨怒。必倍加詆譭。己惡反彰。多成殺身之禍。此弊生於本形。隱圖難知。故人於言動之際。多犯此弊。則糾過之功。即宜先戒此失。凡交接之時。務須隱人之惡。揚人之善。則元仁無損。己德自長。至於己身有過。更當詳求教益。人有指示。力改不貳。切勿拒諫飾非。自陷形圄而莫出。然後道明功立。仁全命復。眷錫隆於兩體矣

擴雅量以受善。聞邇言亦當詳察。擴。充也。雅量。猶云大量也。受善。謂聽受善言也。邇言。淺近之言也蓋吾人一懷傲忌之心。雖勝己之言。亦不能

入何有於邇不知元靈一本至道無窮往往有右人見不及而後人始見及者有聖賢見不及而庸流反見及者豈可謂芻蕘之見盡皆可棄之語是惟糾過者擴充雅量聽受善言凡偉論與旨固必至誠聽納雖屬邇言亦必虛衷詳察如有可採卽爲領受方爲明道立德之實功也○洲按邇言之中原有至理古昔聖賢莫不加意於此卽如大舜好問好察舍己從人大禹聞善則拜子路聞過則喜所以集思廣益道隆德盛度越恒流況吾人質本庸衆遠遜聖賢豈可棄置邇言忽不加察乎

防浮動於血氣居幽獨更宜愼重

浮動猶云妄動也幽獨謂暗室獨居之處也言人生著形成於血氣而血氣實有運動之機故八歲好走二八好跑三八之後血氣漸壯好狂呼喜

搏鬪是皆血氣浮動所致均爲著形顯過首宜時爲防範而於幽獨居處之際更宜加意愼重蓋人於廣衆之前放縱無制實由幽獨居處任意狂肆無所忌憚以致習慣成性不能自檢其失故必於幽獨之中時知上有帝鑒旁有神察凡一切寢興坐卧一一畏敬檢束防其浮動以此處於廣衆自見謹飭否則幽獨之地素無檢制之功必至任形放縱裸體狂呼佻撻輕躁褻於形圍而不自知也

譏謗逆來均感攻錯之愛返已自修而無所尤

譏甚曰謗逆謂不順也攻錯謂規過之益如製玉石骨角細加攻錯之功也尤即怨也言吾人形情好諛往往聞譏則怒不知譽言使人怠己而自高譏言使人知己而自下故譏謗雖以逆來要亦均屬攻錯之愛不可少

存怨尤之心。良由吾人之禍。莫大於怠已。吾人之福。莫大於知已。知已。則知我之賢否。自有返察之明。豈定於悠悠之口。若以譭譽爲是非。則行止不能自主。何以爲我。是以一切譭譽之來。深宜防檢。勿以譽而長傲。勿以譭而生忌。必以譽爲譭。慮其墮德。以譭爲譽勉其進修。雖卽身遭譭謗。亦當均感攻錯之愛。使我得常知已過所在。面責者固宜領受。背議者亦宜佩服。縱所言非實。原其責過之情無非求我無過之意。我方返已自修之不暇。尙何尤怨之有乎。

艱困橫生。詳推名致之端。刻責倍加而無所怨。

艱困。解見順命章。橫。亦不順之意也。刻責。謂刻責已過也。言譭謗逆來。固宜返已自修。至於貧賤病疾拂逆。一切艱困之事。雖卽橫生疊至。然其已身名

致實各有端。亦必詳為推究。以明兩體乘除之理。自知元永著暫。性重形輕。故上帝賞君子。每在元體。酬小人。止於著形。凡一切艱困之生。無非帝慈玉成。禍我於著。正所以福我於元。加減乘除。分毫不爽。良以試金以火。試德以困。眞金經火。則愈豔。眞德遇困。則愈堅。是惟倍加刻責。盡道無虧。以贖舊愆。以積新善。萬不敢少有怨望之意。方為帥形之實功

上帝之肖子也。萬變不失乎一誠。純仁乃通於帝眷。

萬變。即謂上帝譭謗艱困之變態也。蓋上帝乃福澤之主。凡人皆懷望澤之念。究未嘗盡蒙其福者。由於生平閱歷。非聞譭謗而懼禍。即遭艱困而生嗔。否則偶經受謗。聊一處困。遂謂德業已備。實乃火候未到。既無通帝之誠。豈有福澤之錫。夫帝鑒甚邇。本與人通。而人

之通帝更深賴於純仁。純仁者。雖極譭謗艱困。有萬變不齊之煩。總不越乎事帝順命一誠之念。方能上通帝眷。福錫兩體。此固糾過帥形之極功。吾人不可不深長思也

至此始克無過。四功具備。允立性功。此又申結糾過之功也。言糾過之功。主於一誠不失。始克無過。然後四功具備。允立性功。而自主之權。於是始無或失也

夫性形一原。分殊列爲四本。四本各帥同歸合一性形。三本分帥形之理。帥形括三本之要。故道統一本。理析五帥。雖有參差錯綜之殊。實皆同條共貫之妙。此下總結通章之意也。一

原謂帝道也四本謂君親師性也三本謂君親師也括該也參差解見順命章錯綜解見師元章皆謂變化不齊之意也同條共貫猶云同歸一道也言生人道有五本惟上帝乃出命大君分性共父是謂無始之始降衷生人厥有性形實共出於上帝之一原故生人衆多分殊雖列爲四本四本異師同歸仍合一性形良由君親師同具性形師各分師形之理則師形一章自總括三本之道是以道原統於上帝之一本理詳析於帝君親師性之五師雖有參差錯綜之異要皆同條共貫之妙而生人所重尤在師形之道誠能推明此理則師著師家師學之要皆可次第推也

統師制御務期倫業交修珍重保存兼求髮膚無傷膚皮之外膚也珍寶愛也

言帥形之道。既云總括三本。而性主依形。自必統帥制御。務期倫業交修。以立入世之功。仍宜珍重保存。雖髮膚之微。皆求無傷。然後統帥制御。始無一不得其當也。詳見下調攝章。

時勵元靈自主之權。用建全仁復命之功。

申言吾人入世。元靈依形。各有自主之權。凡明道立德。生人重務。必時爲奮勵。使無隕墜之先。然後修業盡倫。以建全仁復命之功。而入道始無少虧矣。

知本提綱卷之三下

茂陵楊　屾雙山著　受業鄭世鐸覺一註解

男　生洲子瀛　參閱

受業永錢龍雲從

晚門人朱石其子蘊　同校

秦　紹子述

調攝章

性爲萬理之本。身乃萬事之樞。此章言調攝之宜。乃帥形消欲之大凡也。萬理萬事。卽指修業明倫諸務而言也。樞。解見首章上帝造化之奧。理有萬殊。然惟此知靈之性。有以盡明而不遺。是性爲萬理之本也。萬理著爲萬事。非盡其萬

事則其萬理亦無由而明萬事盡於一身身不又爲萬事之樞乎身之所係不誠重哉

性非身無以明道立功身非養何以依性久著性爲元體身爲著體元體如胎腹之子渾然未鑿必依藉著體之身始能明造化之道而立倫常之功若有元體而無著體則性無所依何以能明道立功乎然著體之身乃五行假合而成又必賴繼續調燮之養始能平和依性久著道可明而功可立也若有著體而無調燮繼續之養則攻蕩消耗速還五行身既無存性又何依乎

強健清明則德業可修病廢昏庸則百事無成健壯也言調攝得宜人自強健強健則氣質清明德業無不可修若調攝失法必多病病廢則氣

質昏庸。煩亂倦怠。百事一無所成。調攝之功。不亦要乎。顧人往往貪事功而忽調攝。究至事功亦無所得。是不知調攝之所關甚重也。

凡有形身。先明顧養之道。甫作嬰童。即講調攝之方。

顧。亦養也。調。調和不偏。攝。收攝不放也。承上文言調攝之所關甚重。以此身之所係。原爲非輕。故人自分性以來。皆有此身軀。皆宜先明調攝之道。以顧養其身。若一旦不謹。即可殘毀。否則亦病廢而無成。然明調攝於成人之後。雖神堅志定。而所損已多。兼積習難返。用力正自非易。不若於甫作嬰童之時。即教以此方。講解明晰。自然有所謹畏。而終身不敢忽矣。○自章首至此。乃言身軀之要。調攝之重。以示盡性之急務也。

夫五行立體。偏勝有

從化之弊。氣情交侵。外內有攻滅之患。此下言調攝之綱也。偏勝從化。解見首章。氣。七氣也。情有二。其一五情。出於性。此所謂七情。出於形者也。俱詳見下交言人以五行立著體之身若陰陽一有偏勝。卽彼此從化而著者復毁然其所以使之偏勝者。由外之七氣。內之食七情交侵於一身。故能攻盪而毁滅也。

色失節。卽可爲害。逸勞過中。均能有傷。承上文言偏勝從化之由。不僅在於氣情之交侵也。卽如食色勞逸。一皆本身自具之作用。固不可却而不事。亦不可失節而過中。蓋食色原所以生人。苟失其節。卽可以殺人而爲害。逸勞原所以成身。苟過其中。均能以毁身而有傷而偏勝從化之弊。又於是乎生矣。復兼

內貪以困性。內貪謂如邀名射利。圖謀忿爭之類是也。病已該於七情之內。而復特言之者。乃切指其所尤重之端。以示困性卽能損身爲害也。更有外禍以殘形。外禍謂如物類殘擾。水火虎狼。及一切外感之禍也。上已備言偏勝從化之由。此復言及外禍者。乃推廣其類。以示調攝之大全也。穀菜稟中和。尚有殊性之宜。草木備日用。豈無偏勝之別。以上備言調攝之大綱。此下復言身之所處甚危。以見調攝之宜急也。帝命萬物備用於人。而稟各不同。惟穀菜得中和之氣。人所共需。猶以人之稟氣不齊。斟酌取用。卽如穀有宜麥者。有宜米者。有宜黍宜豆者。菜有宜甘者。有宜辛者。有宜收宜散者。尚不敢有反用之失

至於草木藥物之類。又有寒者熱者。良者毒者。攻者補者。各有偏勝。若一有誤用。豈不戕生乎。

微毒亦堪斂體。纖蟲皆得殺軀。

言用物之類。苟有微毒。與纖蟲之屬。皆堪殘毀此身。即如硇砂一釐。入心化為血水。野葛。巴豆。烏頭。砒霜。鴆酒漏脯等物。入口悉可殺人。又如蛇蝎。蜂蟻。蜘蛛。土鼈諸物。往往致人於死。虱。蚤。蚊。虻。亦能嚙膚成瘡。是此身所處。不亦危乎。

一身抵敵於萬類。一性統御乎紛繁。苟不致謹防範。七尺復為灰燼。

承上文言至大至小之事物。既皆為生人之害。是人以不金不石之軀。四面抵敵於萬類。其勢固危然。實賴一性之靈。統御事物之紛繁。左顧右盼。維持調護。以安身立命於危險之中。

倘防閑偶有不嚴，則七尺之軀，必且復化灰燼，性亦何所依賴乎？此調攝之所以不得不急也。蓋人體雖堅實，係一氣凝成，一經偶觸，即可解體還元，故失和則堅强化爲烏有，得養則衰羸亦可延長。羸，弱也。蓋成形著體，雖覺堅强，然原其始，乃本於一元之中，五行合和，一氣凝結而成，若失於調攝，不得和平，即爲偶爾微觸，而偏勝從化，機不能已，刻即解散其體，而還歸一元，是以著體之立，苟或失和，雖堅强者，亦不能久留，而仍化烏有，若得其養，即衰羸者，亦可資助而漸至延長，譬如同一爐火，置之風中，則速化，覆之以灰，則多耐，若更覆灰而置於密室，則耐者彌久也。伊川曰：吾受氣甚薄，三十而浸

盛。四十五十而後完。今生七十二年。按其骨筋。於盛年無損。又曰吾平生以忘生殉欲為深恥。此非調攝有道。弱薄亦可返強之一驗歟。

然欲明調攝之道。宜先知統帥之本。上文言調攝之綱。此下復歸本於性。尤綱中之綱也。

性為氣帥。性明乃可帥形。氣因性移。性昏反被形囿。性為一身之主。即統帥一身之氣。故形因氣化。氣因性變。中無毫髮之間。然惟自性之靈。深明至道。則主宰寧定。方能變化氣質。帥形而歸於中正。若至道未明。則自性昏亂無知。主宰無定。任憑氣質作為。同於生覺之物。不惟不能帥形。且反為形所囿也。

運化從乎性神志。長養資於氣血精。氣盛則

神旺血盛。則志定。精兼陰陽充滿。則神志强明。身賴六立。缺一。則形體消毁。吾人一身。統言之。則爲形性。分言之。則有六端。其一爲性。固降衷之元靈。主宰乎形者也。然性不能自爲運化。於是有神志以輔之。神志。卽鬼神。乃陰陽之魂。奉性命而結搆者也。凡有形之物。莫不各具此鬼神。卽聖人所謂體物而不可遺者。是爲運化之本也。顧其長養之資。亦有三端。曰氣血精。氣血皆兼五行。但五行合和。先氣而後化爲血。是氣陽而血陰。精又兼乎氣血。乃二者之精華。凡成形之初。精化氣。氣化血。血化形。形既成。氣血復化爲精。以生生而不息。實有同出異體。聯貫相資之妙。三者備而後性神志。始有依賴。以行其運化之功。故氣藏於肺。

爲五行之陽。而神即依於氣而藏於心。氣盛則神自旺。血藏於脾爲五行之陰。而志即依於血而藏於腎。血盛。則志定。精爲二者之華。均得陰陽之半。若氣血無耗。精積充滿。則神志自然強明。運化行而長養可以久延。是人之一身賴此六者以立。苟一有缺之。則形體自然消毀。而生生之道絕矣。惟能明此六者。然後知性形相依之妙。調攝始可進講。而形固庶能漸釋也。性貴乎明。明則可以御下。下。指形而言。如內之臟腑。外之官骸。皆受命於性。如臣下之奉君也。言人身之立。既有需於六者。而六者所重。又有先後之序。蓋人生首在明性。性明。則物理皆徹。以理帥形。自然合道。是可知明性爲調攝之先務也。精貴乎保。保則可以生身。性統神志。爲一身之

主。至尊無對。惟精兼氣血。爲五行之華。充則形健。健則性有所依。而道可明功可立焉。故其要乃於性敵而保精之功。不可不詳究也。蓋人身賴精以生。精減則身衰。精喪則身死。精貫周身。運動皆能耗散。即如耳聽於聲。則精從聽耗。目視於色。則精從視耗。言發於口。則精從言耗。動運於體。則精從動耗。恚怒外感。則精從上溢。淫情動中。則精從下流。又如肺精不固。則肌膚消瘦。心精不固。則鬚髮脫零。骨精不固。則骨痿無力。脾精不固。則齒牙浮落。肝精不固。則目眩無光。而筋脈燥瞤。若耗散不已。疾病隨生。而死亡亦旋至矣。故必外減應酬。使合其準。內寡嗜慾。以培其根。自然精不耗散。而身可生也。調攝者。可不以保精爲重哉。

神志貴乎安安則寧謐而不亂 謐。靜也。性明精

保形體固能自立然其所恃以運化者神志也神主變動志主鎮定二者必各得其安從容暇豫寧謐不亂始能奉性命以成運化之功若念慮外馳乖情無節貪謀失中更兼在惑驕妄則神志既潰亂而無倫形身亦紊逆而不治矣**氣血貴乎和和則流行而不息**神志既貴乎安氣血尤貴於和蓋氣爲身衞血爲身榮周流一身晝行陽分夜行陰分如環無端刻無停止若一經違和即可生疾故氣行則血行血行則體健氣滯則血凝血凝則體病氣血之有關於形體者如此豈可不調理常和使無一刻之滯而流行不息乎**細推陰陽損益之妙**此下又推類治療之方亦調攝之大綱也人類五行立體而五行之陰陽貴乎和平稍有偏勝即從化而

毀如平衡之稱物。無論多寡。兩均。則持久不倚。一偏。則傾倒不立。故人之於身。必明道變理。損其有餘。補其不足。務使均平而不少偏。方能久存而不遽毀。即如陽亢內結之症。滋陰不及。宜急用硝黃以截其有餘之陽。則陽與陰齊而生。陰極暴寒之症。助陽不及。宜急用桂附以燥其有餘之陰。則陰與陽齊而亦生。損益之妙。不可不細推也。乃後人有為陽必常教有餘。陰必常教不足。分陽不盡不死。分陰不盡不仙之說者。是未知陰陽均平則持久。偏勝則從化之至理耳。

詳察形性三病之分。

陰陽損益。固貴細推其妙。然病體有三。又不可不於形性而詳察其分也。蓋七氣之病。病在生性食色勞逸之病。病在覺性。七情之病。病在靈性生覺之病。皆有色有象有形有質之症。用有色有

象有形有質之藥。自能攻治而無難。若七情因性之病。乃無色無象無形無質之症。用有色有象有形有質之藥。無跡可攻。是惟明乎在自性之靈。明理消欲以化之而已

三因之感。達乎三因之治。謹於調劑。凶可化吉。犯其禁忌。禍不旋踵

三因。有外因。即七淫併一切水火刀兵蟲獸之外禍是也。有內因。即七情貪謀之類是也。有不外不內因。即食色勞逸之類是也。劑和也。踵。足踵。旋踵。猶言轉足也。蓋形性三病乃所病之三因。必明其所由感。再達其所自治。而謹慎調變。以劑其用。則凶者可化而爲吉。若不明乎其感。達乎其治。而犯乎禁忌之防。禍必不旋踵而至也

既明調攝大綱。次言養生細目。

詳細非可盡舉。從目觸類旁通。以上先明調攝之大綱。以下乃詳言養生之細目。但養生詳細之道。非可言盡。惟賴吾人從各條目中。觸類旁通。斟酌損益。毋使陰陽有偏勝之弊。則形可全而畢其原數也。夫食以養陽。飲以養陰。培添立資生之本。過飽傷氣。過飲傷血。失節違運化之常。此下先言飲食之養也人以五行立體。莫先於飲食。以助其生生之氣。故五食以養陽。五飲以養陰。培添不斷。以立資生之本。乃帝命所在。人不能外。然必有一定之節。務使內有餘地。以便轉運而行化。若過飽。則壅塞氣道。反失轉運之常而不能化氣。氣則傷矣。過飲。則不及運化。滲入經絡。以衝其血。血亦傷矣。氣

血雨傷。形體安能久存。譬如油以滋燈。水以潤苗。油湮。則燈滅。水盛。則苗澇。是以食止七分。飲止三分。若飲食不及。則養不足而形消。太過失節。則貪餮沉湎。壅塞氣血而形亦消也。

饑而後食。食勿太飽。亦勿令虛。渴而後飲。飲勿太多。亦勿令燥。

言飲食貴適其宜。斟酌於饑飽渴飲虛燥之間。使內腹常有繼續之氣。而外體得運化之藉。則調攝已握其要矣。

故大饑莫大食。大食。則筋脉橫解。大渴莫大飲。大飲。則經絡暴逆。

筋脉經絡。俱解見首章。言飲食安常。尚貴適宜。況偶值變故。尤必致慎。故人當大饑之後。切勿大食。宜先少食熱稀米飲以潤腸胃。次乃細嚼緩咽以食粥飯

乾餅之類。惟至半飽而止。若急咽飽食。或遠進冷硬之物。則久傷之臟腑。驟加充滿。必致筋脉橫行解散而不救矣。即如荒歲之人。得飽食而死者。十有八九。非其明驗歟。至於大渴之時。不可驟爲大飲。亦宜細飲煎湯。且宜半飲而止。少頃再飲。如急渴難受。用燒酒一半杯即解。不然。遽行大飲。充滿嗉中。食後即亦必致經絡閉塞暴逆而死亡也

臥。每成痞氣。飲畢就寢。多生痰癖。痞。隔塞也 癖。積聚也

此又言飲食善後之宜也。凡飲食之後。即宜以手摩腹。徐行百步。飲食自然入胃達下。運化周身。均不可遽就臥寢。致飲食停滯。成痞氣痰癖之症。此外更如飽食之後。或急奔馳馬。或負重跳躍。俱足損臟傷血。往往致成癡癇之病。醫治頗難。又不可不預知愼防也

消息適宜。四時惟令常溫。饑飽得中。朝暮勿使不繼。

此下又統論飲食之道也。消。減。息。生。即陰陽之消息也。蓋凡飲食無論四季。均需溫和。夏月陽消陰息。不得太涼。冬月陰消陽息。不得太熱。熱則傷骨肉。冷則傷臟腑。惟四時之間。常有溫和之氣。自然生機不息。又每食之際。先食大溫者。次食平溫者。次食微溫者。則陰陽自能升降。而消息亦愈適其宜。至於朝暮進食。既勿令虛。亦勿令飽。務得中道。繼續不斷。使腸胃時留穀以養五內。以運周身。乃爲有節之飲食也

肉卵雖美。勿使勝其穀氣。

肉生濕熱。卵滯氣血。用之以佐穀養人。若使肉卵之氣。常勝於穀氣。則內壅氣虛。其人多肥而不壽

瓜果即佳。休令克

其腸腹。瓜性解暑除煩。過用則寒中傷脾。多成泄痢之症。果性不一。各具一偏之性。若過食。亦能滯氣損胃。夏秋更甚。皆不可貪其佳美。恣食。以致有腫損之患也。

穀收適時。尤貴火候得中。收穀之法。解見後農務門中。穀雖收獲適時。而釀造之火候。亦宜得中。太過。則氣散多滓。不及。則生熟夾雜。生氣不一。食之俱不益人。蓋凡物性不一。有堅而沉者。有脆而浮者。有久煮化毒者。有湯焯變味者。宜量物用火。務須得中。方能有益也。

食造精熟。用必細嚼緩咽。精。則氣純。熟。則易化。火候既已得中。又必嚼細。則易運。緩咽。則氣順。方為飲食要法。強者不知。弱者自覺其有益也。

戒滿意之食。省爽口之味。食不衆珍。

飮不合旨。此又特言飮食至要之節也。滿意爽口。皆美食也。合旨。美飮重合之味也。凡人傷生殞命之禍。半由飮食。故飮食不可不節。而宴會之間。烹調如意。往往致傷脾胃。尤宜愼焉。卽如諸糖雖爽口。有寒冱凝腹之弊。純醪雖甘美。有助火生痰之患。是皆一時歡會之需。均非養人之物。至於山珍海腊。性多陰滯。況兼久腐。生氣已微。惟可暫用而不可久食。倂一切衆珍合旨。雜而不純。令臟腑有紊亂之虞。俱不可久用。若不知謹食而概爲貪食。則中胃過充。氣血壅滯而疾病潛生。是以古之聖人。飮食必菲。肉不勝食。未嘗少縱口腹之欲。而善養生者。食不兼味。飯僅半飽。寧使頻而少。勿使頓而多。皆所以固形體之立。淸疾病之源也。諺曰。窮漢無奇症。鳥獸無雜病。非以其飮食純而不雜乎。臟

腑有陰陽之偏。毋使反助。飲食有寒熱之殊。用必相宜。此又申言飲食資生之道。在於自酌也。人生禀氣不齊。臟腑既有陰陽之偏。故物生補助。自有寒熱之殊。惟智者量已之臟腑陰陽。辨物之寒熱對待。戒其反助。相宜而用。自然陰陽平而諸病不生。倘不明陰陽滋補之宜。多食反助之物。則陰者日寒。而陽者日熱。久必陰陽從化而形毀也。冬則朝勿令虛。夏則夜勿令飽。果菜時至而後用。釀造如法而後食。此又言飲食當順時依法。以收培添之功也。即如冬月大寒。朝尤易感。惟食熱物熱湯。寒氣自然不得入內。夏月陽洩無餘。夜若飽食。多停中難化。而傷胃氣。故有冬夏朝暮之分。

又如果核半成。食則生瘡。蔬菜方長。食則發病。故凡用果菜者。必宜察其消息。未及時者。氣未足。不可食。過時者。氣復消。亦不可食。當其時而用之。若社後栗。霜降梨。春初韭。秋末菘。自氣足味美而益人。此皆順時飲食之道也。又如釀造酒醬糖醋瓜菜。并一切烹調之類。均宜精細按法。功候務到。待熟而後用。其氣亦必和暢。其味亦必香美。而益人之功始出矣。不然。諸物俱備而釀造未善。不惟無益而反有損也。可不慎哉

體狀形質奇異者宜察色香臭味反常者宜審。此下推廣飲食之防也。蓋素用之物。各有常形。若其體質大別。奇異不同。或外來不識性情之宜。難保氣無乖戾之虞。兼色香臭味反常為變。則生氣已散。食之俱能乖其臟氣。是皆不可不詳察

細審其由來也調味和中過偏反傷臟氣沽酒市脯外來宜辨善惡味五味也沽市皆外買之意脯乾肉也此亦承上文飲食之防而言烹調五味原以和其中氣一或偏勝自傷臟氣即如酸多傷脾肉腸而唇揭鹹多傷心血凝而色變甘多傷腎骨病而齒敗苦多傷肺皮槁而毛落辛多傷肝筋急而爪枯為患亦不可勝言矣至於沽取之酒市作之脯皆係射利之人外飾應事未必按法精潔倘有不善食之或致傷人故又宜辨其善惡而後用自無疎忽之咎而飲食之防乃益密矣

蓋善於養生者養內拙於養生者養外養內者繼生氣以滋榮衛外貌平和而內實充

滿養外者恣口腹以腴肌體外貌悅澤而內伏酷烈此總結飲食之調攝也腴肥悅美澤潤也飲食原所以養生而有善與損之分養內者恬淡培添惟繼其生氣以滋榮衛之流行則外貌平和而內實充滿故多能畢其原數養外者縱恣口腹五味饜飫惟知腴其肌體則外貌雖悅美而潤澤其實薰烝以生濕熱內伏鬱火酷烈之毒自易為外邪所侵也夫穀氣勝元氣尚肥而不壽況貪嚼無忌者乎是本欲其生我而反至害我飲食之道誠不可任意從欲也

既知飲食之要再明氣情之弊生人著體立身飲食最先故先明飲食利害之大要然後可再明七氣七情之為弊也

七氣生於五行偏勝

則反攻其形。此下言氣情之弊也氣之屬有七。風卽生於氣。火暑生於火。寒生於水。燥生於天。濕生於土。厲生於氣之乖亂。生人之形本成於五行。而七氣乃五行偏勝之氣。一中人身。卽令人身之五行。亦偏勝而爲病。所關豈細故哉七情生於五內違節。則反損其氣。言七氣旣五行所變七情亦五內所生蓋怒生於肝。喜生於心。恐生於腎。憂生於脾。悲生於肺。驚生於膽。欲生於心。包本有其節。不可違失。若一經違節。則反損其臟氣而爲病也是以風淫傷肝。此下先言七淫之弊也七淫。卽七氣偏勝而不得其平之謂也。七淫以風爲最。善行數變不測無微不入。四時皆有。惟春風最厲本生於天而行於氣。與肝相應。人若受之。輕則爲感爲傷寒

熱往來。頭疼自汗。重則爲中。筋脉先受。故有搐搦痠瘓。偏枯。痱風。懿風。風痺等症。中腑多着四肢。如手足拘急。麻木不仁。或爲左癱右瘓。口眼喎斜等症。中臟則多滯九竅。唇緩失音。耳聾目瞽。二便閉澁。咽喉痰喘等症。皆爲傷肝之驗。故凡值大風。不可輕出冒犯。凡食後浴後汗後慾後。皆不可解體迎風。凡生卧之處。須防孔隙墻射賊風。傷人更甚。犯之微若秋毫。成患重如山岳。諺曰。避風如避箭。蓋言風不可不慎也。

火淫傷心。火者五行之一。成形所需。四時皆有。惟夏最盛。與心相應。此言火者。乃衝射搏擊之火。不得其平者也。其感有二。有外感者。如烈日火氣。或久受日晒。或坐卧熱炕。或擁爐炙火之類。皆可爲患。有內生者。如忿怒生肝火。欲想生心火。貪淫生腎火。勞倦生脾火。過食熱物。薰烝

生肺火之類，亦可爲患。其症如狂，燥心煩，口燥咽乾，腫脹瘡瘍，發痒，或錯語不眠，或吐血衄血等類，爲患不一，要皆有傷於心，令心氣散渙不收，故諸火症生焉。凡養生者，苟防內外生火之感，自無是患矣。

寒淫傷腎

寒者，陰慘肅殺之氣，四時皆有，惟冬爲甚，生於水氣，與腎相應。人若受之，輕則爲感，爲傷。其邪從毛竅而入，其症發熱惡寒，或腰痛脊强，頭疼無汗，或目疼不眠，或脇痛耳聾，或腹脹自利，或煩滿囊縮，甚則爲中。其邪從口鼻而入，其症或昏迷卒倒，不省人事，或四肢厥冷，腹疼如錐，或口噤失音，四肢强直，或六脉俱無，面青下利，或腎囊拳縮，陰冷如冰。感經不同，故症發不一，要皆傷腎之驗。故凡見天氣暴寒，或風雪之日，或陰冷之地，及冬月大寒之時，宜衣綿嚴防，甚則闔戶豫避，勿使

衝寒冒威。以致病生不測。故先王於至日閉關。商旅不行。養陽扶陰。以順天道。俾人得盡其天年也。

濕淫傷脾。濕爲陰邪。乃土中濕厲之氣。與脾相應。其感有二。有外感者。如坐卧濕地。遠行入水。或久冒風雨。或久着濕衣汗衣。或坐卧陰茵濕褥。皆可爲患。有內生者。如久食生冷茶酒。濕熱麵食。酥酪動濕之物。亦可生患。感則傷脾。脾土一虧。百症漸生。滯而爲喘嗽。漬而爲嘔吐。滲而爲泄瀉。溢而爲浮腫。濕瘀則發黃。濕流經絡。則身重。濕入關節。則一身盡疼。濕聚痰涎。則昏迷不知人事。爲脚氣虛汗身熱等症。故凡於一切內外兩受濕患之處。必嚴防豫避。自無是災也。

燥淫傷肺。燥者。天氣乖戾之變。附風而生。四季皆有。惟秋冬之交爲最。生於天氣。與肺相應。一經感受。外則皮膚皴揭瘡

癖流毒。內則津少煩渴。在上則咽乾鼻焦。在下則腸枯便祕。在手足則痿弱無力。甚則陰不支。陽津液自竭。以成消渴之症。其爲患不一。要皆傷肺所致。故凡見乾枯風氣。並烈燥之時。毋久近火氣。及食燥熱之物。其患自少也。

暑淫傷包

惟暑諸月俱無。乃長夏積陽浮氣之毒。當其時。心氣正盛。原不受邪。一經感受。必傷心包。其感受亦有內外之分。外感如驟處於積陰之地。或巨室空房。或冷窨陰窖。坐臥於風涼。扇不息於寤寐。或拭以冷布。或浴以涼泉。則腠理寒侵。逆其時令。錮蔽毛竅。其患即胎藏於肌表之間。至秋收斂陽回。邪正交爭。故寒熱競作而爲瘧。內生如過食瓜果。好飲蜜水。梅漿冷水。吞泉嚥水。及愛食涼粉生蔬。此傷暑於腸胃。或爲霍亂嘔吐泄痢等症。若感之深者爲中。即見頭疼。

口乾。面垢自汗。昏憒發熱。身形拘急。六脉虛小。皆暑病也。故善養生者。謂人當避酷暑之亢。相安於蟠秀之宜。毋冒灼灼。毋致愴愴。其知道者乎。蓋夏以養陰扶陽。順之則祥。逆之則殃。故三伏炎炎。三暑烝烝。腠理開洩。眞氣不藏。宜用五味麥冬煎湯常飲。然後耗散肺氣。得以收斂。不至爲災。此乃夏月之要務也。

厲淫類傷

厲者。乃五行乖戾不和之氣。亦具五行之偏。因有五瘟之名。天多者傷肺。火多者傷心。氣盡紊亂者傷肝。水多者傷腎。土多者傷脾。感人有輕重不等。各從其類而傷。故曰類傷。其氣流行中人。沿門相傳如役。又曰疫症。因時氣而發。又曰時症。其毒中人。鬱火發熱。又曰瘟症。其來無時。其着無方。衆人有觸之者。各隨其氣而現諸症焉或時衆人發頤。或時頭面浮腫。或時寒熱交

作。一身盡痛。或時吐利腫脹。或時瘢疹瘡疥或時吐血下痢。種種不一。但見衆人有相同者。卽其症也。而其氣本無形。人實難見。多附於山嵐瘴氣陰條晦霧之中。若見毒霧迷漫。內有硫黃烟煤灰土之氣者。卽屬其毒。不可輕犯。如有要事。或飽食飲酒。吸菸嚼檳榔之類以解之。然後可出也。以上七淫中傷。各有治法。不便詳載。解於後醫學專門。細心參閱自見其詳。要之人身之氣。與天地之氣。交相聯貫。互相變化。苟能明性幸形。吾之氣順。則天地之氣亦順。又何七淫之有。此固正本清源之方。是在人之自勉也

一經感受。卽可病形而困性。病形。已分註上文。人身五行。一經感受。形必染病。性依形者也。豈能獨安而不困乎。

怒則氣逆。此下

乃言七情之弊也。怒者。恚憤也。逆。倒行也。肝主藏精。乃氣血之華。和順自能長養。大怒。則淩競傲虐。氣逆行而傷肝。以損其精。精傷則神志俱不守舍而狂妄爲病。其所兼致之症。爲嘔血。爲飧泄。肥氣。爲胸脇痛。氣逆不下食。爲目盲耳閉。爲筋緩陰縮拘攣。發於外爲癰疽。甚則氣逆壅塞而死。故七情之中。惟怒爲難制。必當明理帥氣。以平其怒。而後氣不逆而傷也。

喜則氣越。喜者。遂欲欣慰之意。越。浮越也。心主藏神。下交於志。最忌浮越。大喜。則謔浪戲笑。氣浮越而傷心。以損其神。爲大笑不休。發狂之症。若更於久鬱之後。驟然大喜。則氣大越而速死。故必宜明理帥氣。以制其喜。而後氣不越而傷也。

恐則氣下。恐。事將至而疑懼之意。下。下泄也。腎主藏志。上交於神。最忌下泄。大恐。則

畏葸懼怖。氣下泄而傷腎。以損其志。爲語跲色沮骨痿之症。凡大恐。則遺溺。是氣下之驗更甚則氣大下而速死。故必宜明理帥氣。以忘其恐。而後氣不下。自無是患也。

憂則氣滯

憂者。事未至而愁疑之意。滯。運化不利也。脾主藏血。隨氣而運。最忌停滯。久憂則愁煩疑慮。氣停滯而傷脾。以損其血。爲胸痞不思食。健忘不寐之症。故必宜明理帥氣以解其憂。而後氣不至於滯而傷也。

悲則氣消

悲者。哀痛之意。消。暗耗也。肺主藏氣。攝血而化。最忌暗耗。大悲則哀痛哀靡氣暗耗而傷肺。以自損其氣。爲瀀血。爲肺痿爲肉肌消瘦。皮燥毛焦。爲目昏少氣。面白神疲。身發寒熱之症。故必宜明理帥氣。以遣其悲。而後其氣不至於內消而傷也。

驚則氣散

驚者。猝然驟至。不防猛驚之意。

散。散漫也。胆輔肝氣。亦有鎮定之責。最忌散
漫。大驚。則骨悚髮開。氣散漫而汗出。以傷其
胆氣。為自汗。為驚悸。為癲癇之症。故必宜明
理帥氣。以定其驚。不為外移。雷霆乍至。禍患
猝臨。一無所動。則養之有素。欲則氣結。欲想
而後氣不至於散而傷也。也上
六者之根也。結凝結也。心包為明堂聽政之
所。原貴舒暢宣通。無所罣碍。久欲。則氣日凝
結。以傷心包。為怔忡虛煩。癖塊伏梁之症。甚
則凝結成形。如僧之舍利子。男女私慕。結成
人形之石之類。欲之為害大矣哉。故必宜靜
神滅想。不凝滯於物。以化其欲。既無氣結之
傷。而喜怒憂悲恐驚之根株。亦早絕矣。按人
身長養之資。賴精氣血三者而後成。此獨言
氣者。精化氣。是氣為精之子。氣化血。是氣為
血之母。氣血復化為精。是交相聯貫為一體

則一言氣而精一有觸發即可因性而病形血自在其中也。

病形亦分註上文七情本無色象形質雖因臟腑而生實由性靈而出一有觸發先即因其性艱若備嘗是性已受病也性依於形性能帥氣而變性既病而形有不病者乎

察時候氣防七淫以不染此正言七淫之調攝也詳已分註上文蓋七淫自有形象惟能察四時之順逆候一日之常變豫為防範而謹避無忽庶幾不染其患

明性帥形節七情以毋乖此正言七情之調攝害也七情乃本體自具雖聖人亦有所不廢但有中正之節不可少逾若逾其節則非情而為乖矣七淫之防亦貴明性帥形此專言七情者以其原無形象非藥餌能治必專於明

性帥形之功以節制其情不旣明淫情之害
使有偏始無乖戾之咎也
更究四域之惑域界局也指色酒財氣爲人
之四界局也以上言淫情乖
變之害以下言四域不明夫悅色者和諧傳
即爲生欲囿性之由也
種之愛非爲樂慾快意者神形脫體之感豈
可輕施此下先言色域而又首推其慕色快
也蓋男女之生莫不慕悅其色乃上帝付以
傳種之至愛非爲樂慾而設若無慕悅相感
之愛而人類漸滅矣至於氤氳快意之樂乃
五行合和脫體之機元精一降則神形俱降
陽施陰承自體脫而人生矣若非快意之感
則百脉不能盡到元精不能盡降而神形之

體。又何以脫乎。是悅色快意之所係。如此正大。豈可以自已脫體之神形爲樂慾玩戲之具。而輕施無度。甘於違棄帝命而自殘其身乎。調攝者。當返而自思也。

氤氳有時。契合有節。

氤氳。解見首章。言元精不可輕施。非强制也。固帝命所在。自有一定之期。卽如經行兩日半三十時辰之後乃氤氳之時。正當契合。脫體生人。若過七日。則非其節。卽謂逆命而貪淫。可不愼歟。

男以精爲主。精盛則思室。女以血爲主。血盛則思姙。故男女及期而化生。婚嫁非時而滋患。

姙。任也。如人之任物也。男女相感之期。實以年數爲定。男子以精爲主。而其數八。八月而齒生。八歲而齒更髮長。二八而精氣充盈

元精始通。當爲思室之時。女子以血爲主。而其數七。七月而齒生。七歲而齒更髮長。二七而血氣充盈。元血始降。當爲思姙之時。要皆上帝所命。男女亦不知其所以然而然。故必及期而婚嫁。自然化育而生息。若久越其期。則陰陽偏絕。慾心熾而不遂。陰陽且交爭而生病。若未及其期。則精血未通而强感以相逼。五體旣有未滿之處。異日必有難狀之疾。陰陽早破。精血俱傷。不惟不能化生。亦且身滋其患。過與不及。皆失其中也。

桃夭雖時。再觀男女之强弱。桃夭者。三月也。乃春和發生之候。言及時也。而男女强弱之等。尤不可不察。强。則依時而婚嫁。弱。則男必養精。待壯而婚。女必養血待盛而嫁。自無傷損之患。而化生可望也。

氤氳適候。尤防身犯其

禁忌。氤氳之候也言婚嫁及時。又値氤氳之候。相感自無違命之咎而禁忌之條。更不可以不愼即如飽食入房。氣血逆流。滲入大腸。多便血腹疼。爲腸澼之症大醉入房。氣竭五內。男子則精液衰少。陽痿不舉。女子則月水不調。惡血淹留多生頭瘡忿怒入房。則精虛氣虧。發爲癰疽恐懼入房。陰陽偏虛。自汗盜汗。多成勞瘵遠行疲乏入房爲五勞。月事未絕入房生駁氣。又冷氣入內。身面痿黃不產。金瘡未瘥入房。動損血氣令瘡敗壞忍小便入房。得淋症。莖中痛。面失血色。多致轉胞。臍下急痛時疾未復入房多舌出數寸而死並忌大寒。大熱。大風大雨大霧。雹雷交作。日月薄蝕。及一切疾病未痊。產而未復兼冬至前後二十日俱不可入房。是候雖已至。而禁忌更一一愼防而不犯。不惟化生有

資貪而身亦無所傷矣方盡生人之大道始合造化之定規言能依期應候察强弱防禁忌自然不悖帝命人道方盡雖有夫婦之感實守造化之貞何輕施之有哉若相感而失節是謂逆色兪越分而求歡厥名貪淫以上正言交感之道此下又申言逆色貪淫之非以解其惑也蓋相感而不依氤氳之節是已爲色所逆若更逾越本分外漁美色以求歡會厥名貪淫之罪禍愈不可言矣不思精乃五行之華稟有定數慾實無厭之感縱無底止五行之華已註見前厭是也言逆色貪淫之人廢命悖道良由未思精之稟受有數與慾之禍患非輕也蓋精乃五行之

華。榮養一身。凡人之稟受。皆有定數。相感精降。五行皆脫其體。流動者氣也。溫煖者火也。形汁者水也。渣質者土也。結皮者天也。元精脫一次。稟受之數減一分。譬如領錢一千。日費一文。可支千日之用。日費十文。可支百日之用。日費百文。僅支十日之用。是保守則久耐。過用則速滅。豈可輕施其精。爲樂慾之資乎。且禍莫大於縱己之慾。縱則陷溺其中。無所底止。愈慾愈貪。愈貪愈慾。以慾原爲無厭之感也。以有數之精。遂無厭之慾。自然不竭不止。其禍患之生。可勝言哉。此其禍福所關。至眞至大。智者固當熟思猛省。愼毋爲所惑也。貪瞬息之私愛。染終身之沉痾。圖著形之僞歡。失元體之眞樂。此下申言縱慾之禍患也。目開闔曰瞬。鼻呼吸

日息。皆言至暫也。沉疴。重病也。蓋人身惟賴元精以滋養。縱慾不止。精生不繼。則肝火上炎。肺氣銷鑠。既乏清和輸導之氣。脾亦過燥而失其運化之常。諸疴皆出。是瞬息私愛。終世枕席。芳華早凋。泉源復竭。以此為命盡。不亦逆命之甚乎。且上帝生人。命以著形。養以元精。原為明道立功。享元體太和之真樂。其相感快意。不過傳種脫體之歡。自有定候。不可故違。兼之瞬息即過。是偽歡也。又安得貪偽失真。而甘心為縱慾之人乎。

己迷即形囿。知靈沉溺而不返。慾縱自性昏。流惡泛濫而滔天。此言縱慾致禍。乃為己情所迷也。滔天。謂水勢滔天。喻流惡之至大也。夫生人原貴明性帥形。知相感之常道。自不迷於己愛。若不能明性帥形。迷亂於

色。是即爲形體所屬其切骨淪髓。膠固難解之苦。莫此爲甚於是知靈沉溺。自不親正人不聽正言。事無可理。人無可愛。甚至放縱不已。性昏無主。喪身亡家。泛濫以成滔天之惡縱慾之禍。一至於此。可不知所戒哉

宜惕帝命之有在毋或因循深明形性之相依庶不淪喪。

此總結愼色之謂攝也惕畏也淪。湮沒也言縱慾逃色之禍。既無底止則生人節情愼感之道。首當惕畏帝命。在於傳種脫體。不可因循生欲。違棄定候。有誤正向。更宜深明形性相依之故。知縱慾形虧性無所依。不能明道立功。必致淪喪欲圖永苦之中。方不爲色慾所迷此固立身之要務。與飲食並重。不可不謹者也

既知愼色之要。更明節酒之宜。

四域之累。首在於邑。次在於酒。上既言慎邑之要。則節酒之宜。可繼講矣。酒本釀於麴米用實同乎藥餌。麴米。釀酒之料也。藥餌。猶言藥物也。酒需釀造。人工所成。其體濕熱兼備。其用乃發散宣通之藥。故交神會賓。所必需也。少飲。則行氣和血。壯神禦寒。過飲。則腐腸爛胃。潰髓烝筋。倘沉湎於無度。自罔迷而莫解。此統言縱酒之害也。沉湎。猶言沉溺也。酒既爲釀造之藥。則用之自當有節。方不身受其毒。故少飲。則行氣和血。解其鬱滯而壯神以禦寒。過飲。則腐腸爛胃。潰髓烝筋。濕熱積而病痾疊生。倘更沉湎於酒。荒淫無度。日以大飲昏醉。爲得意之樂。自然罔迷莫解。甘受鴆毒。殺身之

禍戾矣縱酒之害可不畏哉甚則毒邪薰心神志惑亂理不主於中情無制於外狂悖奚啻千狀醜態於焉百出大飲過甚則濕熱之毒邪薰烝其心因使神志惑亂理不中主情不外制狂悖千狀醜惡百出或狂歌歡呼手舞足蹈或慷慨期許高貴自居或持劍妄殺或投環自刎或跌崖墜馬或罵詈失儀奇肆怪誕滅紀犯分亡身喪家潰謀誤事萬行敗壞不可勝言酒之有害於行謫者如此七情大紊其則五臟厚受其毒生人七情本自多乖更若沉醉則喜怒憂恐大紊其則名凶感禍莫此為甚且酒乃麴米相合中有濕熱之毒大醉即現其象即如飲酒面赤毒入心也身寒戰慄毒入

肺也。筋軟難步。毒入肝也。骨痿臥地。毒入腎也。中逆嘔吐。毒入脾也。盖大飲無節。五內皆厚受其毒。因有是患。酒之動火助慾。實爲淫有害於身體者又如此

亂之媒。蘖停濕生痰。更屬痼症之根本。

此又承上文兩節之意。特舉要害以示戒也。媒。媒妁。蘖。麴蘖。皆導引之意也。痼症。終身難愈之症也。言縱酒之害。至於敗檢生疾。不可勝言。而其所最甚者。實有二端。盖酒本釀造。毒兼濕熱。若過飲無節。其熱毒鬱伏。則動火助慾。淫興不能自禁。往往乖亂倫理。是酒爲之媒蘖也。其濕毒停滯。則盦淤生痰。流傳酷烈。即如毒流於肺。多生鼻渣。流於心。多生怔忡。流於肝。多生目疾。流於腎。多生骨痿。流於脾。多生膈噎蠱脹。流於膀胱。多生白濁淋瀝。流於大腸。

多生痔漏。流於氣血經絡。多生癰瘍。流於各臟。多生五疸等症。沉痼難愈。治療寡効。究其根本。實皆縱酒之害。夫淫亂大惡。借酒而發。痼症要病。因酒而積。酒之爲禍誠大。而節之安可不力乎。

且菸乃毒草。功主避瘴。常用。則耗氣傷液而損肺腎。

此又過下節類及菸茶之害。以推廣節酒之道也。瘴癘氣也。嶺南諸處有之。言習染之患多端。最甚者莫過菸茶。菸性燥熱。大毒之草。用於嶺南諸處。其功可避瘴氣。至於毒霧陰濕瘟疫臭穢之所。用之亦可避惡不染。若無故常用。則失其功之所主。而五內受毒。肺腎尤當其害。蓋菸毒。出則耗散眞氣以損肺。入則燥竭津液以損腎。事小禍大。自促壽筭。更兼涕唾不敬。遺火毁物。妨田害稼。耗財誤時。及菸器刺傷。

立殘形體之類。不可殫逃。養生者可不知戒乎。兼茶本陰木。性專除熱。多飲則寒中凉血而滯經絡。茶苦而寒。其性沈降。陰木也。最能清頭目。利小便。破熱氣。少壯氣強而多熱者。用之甚快。若無故多飲。必致中寒血凉。經絡凝滯不運而為病。故李時珍嘗謂予早年氣盛。每飲新茗數椀。輕汗發而肌骨清爽。頗覺痛快。中年胃氣稍損。飲之即覺為害。不痞悶嘔惡。即腹冷洞泄。又本草云。釋熱消壅。一日之利。暫。氣侵精。終身之累。特暗消陰損。少壯不知。老年方覺。節戒悔晚。豈非福近易知而禍遠難窺乎。且每見食素之人。多飲茶茗而面黃浮腫。乃寒中凉血之驗。蓋惟肉食之後。少飲一二杯。清除煩熱。未為不可。倘無時過飲。久必為患。婦人更甚。不可不戒。要

之菸茶與酒。三者之暗傷。皆習俗移人。出於不自覺耳。是惟明理之士。自當深知其害也。

故修身莫要於節酒。而養生概慎乎菸茶。

此總結節酒之調攝也。蓋酒禍既為甚大。則修身之士。固莫要於節酒。而日用之間。無故吸菸飲茶。及嚼檳榔食土炭鹽之類。率皆習染已慣。不知復返。往往致有損壽傷生之禍。故養生者。更必槩慎乎此。而後臟腑始不受毒也。

既知節酒之宜。更明貪財之非。

此四域之累。色酒而外。其次為財。上既遞言節酒之宜。則貪財之非。又可繼明矣。

智者以財資身。愚者以身殉財。捨本逐末。爰生無窮之欲。因欲累身。反戕殞命之禍。

此下言貪財之累也殉從也殞喪也元體著立帝命萬物備用以為衣食之資使得明道立功各獲陟降之樂人誠能勤理農工以生自然之財即可養生而有餘故惟智者知身之所係既重而身又不能永存日用之間但以自然之財資其身而不敢馳心於外謀愚者則祇知財財為可貪不知身為甚貴因以身殉其財而弗悟盡思財有本末之分農工所獲本也貪謀所得末也苟捨本逐末則愈貪愈不足愈不足愈貪而所生之欲愈不可窮詰於是櫛風沐雨勞形憊神甚至寡廉鮮恥無所不為以求遂其欲即以欲累其身機智角爭骨肉殘害往往有生命殞喪而財終未足者其為禍又何可勝言哉

貪欲攻於內奔馳損於外假合之身軀盡消磨於名

利之中。有數之歲月。悉耗喪於營謀之日。言貪財之禍。至於殞命。良由不知身為至重。故使貪欲攻內。奔馳損外。兩受其累也。夫身軀係五行假合之體。原非久耐之物。而百年之歲月。亦不過石火電光之速。即急於明道立功。猶恐不及。豈可使貪欲攻內。奔馳損外。盡消磨於名利之中。耗喪於營謀之日乎。是惟能詳察身財之輕重者。方不為所迷也。

宜知戒而去貪。勿得財而無用。此總結用財之調攝也。貪財之禍。既不小於色酒。則攝生之道。自宜深戒其貪。蓋生財養身。原為明道立功之計。若悖道喪身而求財。無論不能必得。即使必得。而道已悖身已喪。尚何用財為乎。則貪財者。既明貪百計圖維。慎勿使得焉而無用也

財之非更講平氣之道。四域之累色酒財之外氣居其一故上旣遞言貪財之非則平氣之道又可進講矣。君子盡其當然惟以理分曲直哲士反其在我不以氣爲強弱。此下言平氣之道也吾人之曲直有當辨者有不當辨者非同異端之寂滅淸淨留人爲惡也然即有當辨者亦惟盡其當然無少虧欠但以理分其曲直使人知所警戒而已無所容心斯爲君子之行即或橫逆疊至亦終返其在我責已恕人而不以氣爲強弱則更無忝於哲士矣。煩惱無巳相抵徒見兩傷忿爭盡情實禍終歸一巳。抵敵也凡人逞氣施強本欲凌人取勝不知我以氣往人亦以氣來

煩惱無已。兩相抵敵。要亦兩相傷而已。即使果能勝人。而當境慍怒之困性。將來怨仇之難釋。兼誤時荒功。爲害百端。雖云忿爭盡情。而實禍仍歸一己。亦何益之有乎。識得

我大物小。器量自廣。明得形暫性永。身心漸和。

此總結平氣之調攝也。言忿爭盡情。終得實禍。則氣之爲害甚大。誠非可輕。尙者蓋爭則愈忿。忿則愈爭。相循必無底止。惟超識者。識得我大物小。元體之內。無物不有。一切瑣屑。何足掛齒。器量自然廣大。況形及五行假合。石火電光之暫。性乃帝降元靈。有始無終之永。自備太和眞樂。若能明道立功。盡性復命。則此形身。亦外物也。榮辱死生。物固有之。吾之戚戚。又何爲乎。推明至此。身心必漸太和。而尚氣之習悉化矣。以上四域。乃形情

之欲。所由熾也。故皆舉其大要以示修惇之功。至其詳細。則並見後解或文中。乃四域之害既明。勞逸之則毋失。上遞言四域之害。此下復言勞逸之則。亦切身之要務也。久逸生患。當知無逸之安。過勞殘軀。宜講節勞之道。久逸則氣滯血凝。陰陽自失其運化。過勞則神耗精減。身形必乏其滋助。言上帝生人。命以心思耳目手足工作之具。用之原有定則。不可久逸。亦不可過勞。逸勞相均。身形自健。若勢處久逸。不知無逸之安。則氣滯血凝。陰陽不能運化而諸病生。事或過勞。不講節勞之道。則神耗精減。身形必乏之滋助而諸病亦起。是勞逸一有不

均。即大有碍於調攝之道。可不知慎歟。其不言志者。統於神也。久坐傷肉。久卧傷氣。故坐不移時。卧不移晝。移時移晝。則有氣滯血凝之弊。久行傷筋。久立傷骨。故行不求疾。立不至疲。求疾至疲。則有形耗精減之弊。蓋舉此四端。以示節勞逸之例也。兼期作息之合度。務酌勞逸而得中。此總結勞逸之調攝也。勞逸大要。無過作息二端。必視日之出入。以合造化之度。而其逐時工作。務必酌乎勞逸之宜。而得其中。自然事不廢而身有養。道可明而功可立矣。調攝既知其要法。老幼更察其年序。統承上文飲食七淫七情四域勞逸諸條而言此皆

調攝之要法。亦既備之矣。但老幼年序不同。持行緩急亦異。必更加詳察。因年而施。自然調攝無不宜也

老年生氣漸微。頤養倍切於少壯。暮歲形體日朽。防範莫先於乖情。

此下言衰老之調攝也老年生氣漸微。形體日朽。不耐摧殘故頤養之道。較少壯為倍切。而其防範之宜。則惟乖情為最先。即如一切驚恐憂怒之遭。勿令預知。煩難之事。勿令經理。即在已偶聞。亦當置而不問。蓋老年氣微體朽。乖情更能耗氣消體。惟防範乎此。衰老自可保矣

飲食忌黏硬肥滑。衣被戒豐厚安逸。

衰老之防固在乖情而衣食亦不可忽。蓋衣食為立命之原。所係甚重。老年氣微體衰。更宜謹慎。凡飲食之類。黏硬者。多

生冷沉寒。食之難消。肥滑者爲肉食多壅氣皆不宜多食。惟食軟熟之物。肉雖甚多。切不可使勝穀氣。及借非肉不飽之言以自損傷至衣被之屬。但宜溫和不寒。亦不可借口非帛不煖。而過於豐厚安逸。過則壅熱動火。易生淫念。愈戕其生機而體必速毀。宜時嚴其所忌。守其所戒。而衰老之調攝。可得其概也。

愼貪得之汨沒天性。

慮色慾之殘毀眞元。

此又特舉衰老至要之事以見調攝之當知所重也。汨。亦沒也。老年英氣消滅。顧惜子孫。多有貪得之念。往往不知自返。以致汨沒天性不思人至衰老。正道明功立之時。倍宜精進消欲。若一有貪得。則艱苦百出。眞樂喪失。是欲直尺。而所枉者更不止尋也。可不愼乎。兼人至衰老。虛陽攻發。往往不謹。自謂强健。不

知正為燈滅復旺之象。急宜補髓固精。猶可多耐不然。則眞元殘毀。雖少壯猶將不支。況已爲衰老。可無速死之慮乎。

七淫五傷皆伐衰之斧斤十要三關乃養老之正典。此下乃統言調攝衰老之大凡也。伐。卽攻伐之意也。斧斤。皆削木之器也。七淫。解見上。五傷者。忿怒過度。則傷肝。思慮過度。則傷心。色慾過度。則傷腎。饑飽過度。則傷脾。勞逸過度。則傷肺。此五端者。或損生性。或損覺性。或困靈性。病雖不同。要皆伐衰之斧斤也。十要者。一曰嗇神。二曰愛氣。三曰養形。四曰寡慾。五曰息勞。六曰美飮食。七曰密居臥。八曰反俗不爲禮。九曰常調醫藥。十曰明禁忌。三關者。一曰勿妄聽。二曰勿妄視。三曰勿妄言。旣操十要。又謹三關。則精氣血。必均無所傷。而

神志自相安矣。謂非養老之正典乎。時保氣血精淺於近道。兼詳十二少善於攝生。此又總結衰老之調攝也。氣者。神之所依。血者。志之所依。精者。又血氣之華。以滋養周身者也。人不能明性帥形。甘為形役。因而氣血傷損。神志慌惑。欲圖性昏。畢世無成。況老者氣血已虧。保守更急。果能時保而無喪。雖未必遽能消欲全仁。然亦已近於道矣。而其時保之功。大要十有二焉。曰少思。少念。少慾。少事。少語。少笑。少愁。少勞。少喜。少怒。少好。少惡。此十二少者。乃養老之都券也。蓋多思則神殆。多念則志散。多慾則精竭。多事則形勞。多語則氣喪。多笑則臟傷。多愁則心懾。多勞則血虛。多喜則妄錯昏亂。多怒則百脈不定。多好則專迷不理。多惡則憔悴無歡。故必兼詳而

無遺斯氣血精皆保而神志無傷衰老之調攝無不善矣嬰童脆弱務在愛護珍惜氣血虛薄謹防外淫感傷此下言幼童之調攝也嬰者膺也言居膺前也童者獨也言未有室家獨處也老年調攝本身與子弟兼任其責而幼童之調攝則專責於大人蓋其形質脆弱全憑大人愛護珍惜以身測寒熱以腹量饑飽然後無損且氣血虛薄未至充足不比壯健能耐摧殘一經外淫感傷則易受而難救故更宜謹慎防範冒犯七淫則氣血可漸強盛矣勿使衣被毋厚常令寒而蔽風飲食有節寧使饑而勿渴此調攝幼童至要之務也人以衣食立命雖在壯盛亦不可忽而幼童尤宜加慎蓋衣被所以

護體。小兒八世甚淺。旣未多食噲物。又無耗費損傷。其體多陽少陰。最耐寒冷。衣被之間。惟令遮蔽外風。常覺身有寒氣。切不可過於豐厚。致生壅熱痰喘。風喉癰疽諸症。至飲食所以滋身。小兒臟腑薄弱。不勝厚食。必寧使常饑。勿使有渴。常饑。則易運。勿渴。則不生府熱。故育嬰最要之務。全在節其飲食。凡一切爽口之物。及糖果之屬。切不可令其多食。若一頓充腸。氣壅難運。多致廢壞而不可救矣。

倂忌跌打驚嚇。勿付狂手。更慮外物殘損。莫令獨行。

此又推廣調攝嬰童之務。亦總結之意也。嚇。恐怖也。小兒氣血未克。神志未定。一受驚嚇。卽氣血紊亂。變生諸症而驚嚇。多由跌打。切勿付狂夫不謹之人。致受此患。又小兒氣血旣薄。形質不健。凡一切外

物之害。如生畜踢嚙之類。不知趨避。往往多遭殘損。故更宜加意看守。莫令獨行。自無此傷。然後嬰童之調攝。亦無不善矣。

蓋身非久存於人世。養貴無間於終身。毋謂犯之而不見其害。毋謂養之而不見其益。稟分強弱。事畏乘機。

此下又總承上老幼二條之意。以明終身之調攝也。蓋凡人之生。氣凝成體。朝夕難保。雖百年之久。實惟一息之暫。原不能久存於人世。則調攝之養。終身豈可少間。然人固有屢犯禁忌。不見其害。時加頤養。不見其益者。遂不信調攝之道。往往肆行無忌。豈不知人稟有強弱之分。強者損之而不覺。弱者即養之而尚不足。一經觸犯。遂成大禍。况強者事盡無忌。終受其殘。

苟能頤養更覺其强故禁忌有乘機之畏若値氣機生化運動之時。身犯禁忌。是謂乘機殘損。生機卽變爲死機。其禍立見。强者豈盡任意無事乎。是以弱稟之人。愈宜自量。調攝無虧。猶可多耐。若事事欲與强者同轍。則早喪必矣。

智者達消息之漸調攝加功。愚者昧頤養之宜縱恣速禍。

消。毁也。息。生也。縱。放也。恣。肆也。言乘機之畏。其端甚微。惟智者知之。故達於氣機消息之妙。皆有漸而成。因謹愼調攝時加其功。若恃强無忌。或酷貪因循。縱放恣肆。從欲速禍。而不加調攝之功。及一旦臥病噬臍。始求草根樹皮。以活精神命脉。且卽至於形枯神瘁。垂死不救。尚不悟其禍爲縱恣之所速也。豈非昧於頤養之宜。而爲愚頑之行哉。吁調攝之道。重要如

此人孰無身。安可以禀之偶强。欲之難制。而不加慎乎。是以聖人求福於未兆。賢哲絕禍於未萌。事謹防乎三病。法推明乎三因。內療以四劑。對待燮理。和陰陽而不乖。外治以四方。通壅導滯。平氣血而常調。兆。猶萌也。三病三因。並解見前。療。亦治也。四劑。謂丸散湯液。四方。謂針灸熨砭也。言智者加功於調攝。愚者速禍於縱恣。可知身體之禍福。皆有自來。惟聖賢明燭幾先。尊生守身。事防三病。法推三因。以求福於未兆。絕禍於未萌。蓋人生百年至暫。機無少停。一日偶傷。終世莫補。故調攝之功。不可不豫。然調攝之要。備載上交。若已成病而治療之法。則

有內外二端。內療以丸散湯液。凡藥物之性。與人身之病。本相對待而生。視其有餘者攻之。不足者補之。寒者熱之。熱者寒之。滑者濇之。濇者滑之。結者散之。散者收之。燥者潤之。濕者燥之。沉者升之。浮者降之。斯變理之妙已盡。而陰陽自常和而不乖矣。外治以鍼灸熨砭。七淫之感。五臟之積。皆能壅滯氣血。結阻生禍。藥物療治。緩而難達。一用鍼灸熨砭之功。壅者即通。滯者即導。氣血常平而調和矣。古昔聖賢。臨深履薄。一生皆致謹於此身。乃能明道立功。生臻太和。死樂昭明。人皆有身。奈何不加調攝。而甘讓聖賢以獨能乎。至其療治細法。則另詳醫論專門。

既詳養生之要。更知外禍之防。

生人萬事。資身而理。故終身之事。莫要於養生。上文所言飲食外淫內情四域勞逸

諸條。亦既詳其大要。然又有意外之禍。不加防範。亦足損身。故調攝者。更不可不知也

臥起順四時之定規。興居守至和之常制。此先統言平時之頤養。以見調攝之有序也。興。亦起也。臥起興居。皆概言一生之事也。四時定規。至和常制。所該甚廣。即如夏宜早起遲臥。以迎清爽之機。冬宜遲起早臥。以避寒冽之氣。冬不宜大熱。熱則腠理開張。至春多風寒之症。夏不宜太凉。凉則腠閉血滯。至秋多瘧痢之病。春不宜過於玩花。過玩則奪神喪志。夏不宜過於飲水。過飲則積陰傷脾。秋不宜過食瓜果。過食則殘損腸胃。冬不宜過於向火。過向則熱泄脉散。此為四時之定規。凡臥起之間。不可不順者也。又如常處不宜大室。室大多陰。多陰則蹷。不宜高臺。臺高多陽。多

陽則痿。君不宜太明。亦不宜太暗。行不宜登高。亦不宜臨淵。太明而登高。俱傷神。太暗而臨淵。俱傷志。不宜重衣厚褥。恐致風寒之感。不宜厚味脯腊。醉飽肥甘。恐成結聚之患。不宜美色妖冶。嬿妾盈房。恐致虛損之禍。不宜淫聲艷曲。恰心悅耳。恐名荒躭之惑。此爲至和之常制。凡興居之際。皆不可不守者也。

不可乘興而多言。不可乘快而多事。

乘。猶借也。言臥起與居。誠能順時守和。一生安泰。自無擾害之慮。其多擾害者。皆人之自多耳。一由於乘興多言。言本以宣意。然必擇可而出。意明而止。方爲適中之言。若妄議他人之是非。輕洩事機之重祕。當境不過乘借高興。而言出禍隨。擾害亦已多矣。一由於乘快多事。事以修身。然必度宜而舉。身修而止。方爲合宜之事。若

過貪無用之鄙瑣瞀遲一己之臆見當境不
過乘借快便而事著禍從擾害又已多矣諺
曰獨坐防心羣居愼口又曰病從口入禍從
口出又曰大事化小事小事化無事又曰天
下本無事庸人自擾之耳語雖淺近實雖豈
皆至理所寓調攝者誠不可不三復也

貴不以養傷身雖貧賤不以利累形此又言調攝之
功不以境遇爲輕重也富貴之家衣食豐足
易於縱恣從欲以戕其體固不可以養傷身
而貧賤之人衣食不足貪求營謀往往過其
本量致有傷損之患是亦不可以利累形也

才不逮而莫強思力不勝而莫強舉羸質自
雄促壽之徵壯年恃強速敗之源凡事因強

致禍。詳酌自量無災。此又切指人不調攝之弊。在於恃强以示戒也。逮及也。羸弱也。促短也。生人著體。一氣凝結消毁甚易。惟勤加調攝。方可多延。然欲盡調攝之功。宜先戒恃强之習。即如思事以才。才不逮而强思。不惟無益於事。抑且愈短其才。舉物以力。力不勝而强舉。不惟無移於物。抑且愈虧其力。此皆由氣禀之清濁盛衰。宜因質而効能。莫一概而並施。苟恃强不返。在羸質固爲促壽之徵。即壯年亦爲速敗之源。蓋生人元禀。各有本量。恃强則過其本量。所損實多。故凡事皆因强以致禍。而惟自量者。度才而思。揆力而舉。一一詳酌。始無災傷之慮。人豈可恃强乎。

入國問禁。入鄉問俗。必無辱身之累。山行問樵。水行問漁。

豫知避害之方。此下正言外禍之宜防也。樵。採薪於山。漁。取魚於水。乃習知山水之利害者也。國禁各殊。鄉俗亦異。入必詳問。無所違犯。自無辱身之累。至於山水所產。如虎狼熊羆黿鼉鱷魚。及一切毒蟲之類。各地不同。宜一一細問樵漁之人。自然豫知利害而遠避不難矣。

坐臥視巖牆而察損棟。巖牆危地也。損棟。壞柱也。凡一切坐臥之處。卽宜於上下左右。細密察視。有巖牆否。有損棟否。無則可居。有則速爲遠離。不可苟且遷就。致受傾塌之禍。蓋牆巖棟損。旣有頹壞之慮。若再値風雨摧殘。爲禍更速。故孟子謂知命者。不立乎巖牆之下。誠知保身之要者哉。

行止備毒蟲而防猘犬。毒蟲。謂如蜂蠆蛇蝎以及木蝛射工沙工之類。傷人輕則

痛苦重則亦能殘生木蜮乃作白蠟之蟲。細如芥子。遇人卽鑽入肌膚。令人寒熱如瘧。射工乃水中所產。人立溪邊。影蔽水面。射工以氣吹人影。卽病寒熱。沙工乃山中所產。亦含沙射人之影。能作瘡病。人猘犬。卽狂犬也。嚙人病風多死。言凡一切行止之所。皆宜豫問土人。慎備毒蟲。又宜四面察視。防範猘犬。自不至當境生患矣。又久空之室。中有積惡之氣。亦能傷人。調攝者。均當類推而不可輕入其中也

勿拾道途之遺恐中奸謀。毋餐野棄之食自遠墻害。

奸盜之徒。設謀詐人。自遺包裹行李於曠野道路。人若拾取。往往禍至不測。切勿貪取微利。輕拾遺物。至於野棄食物。如果餅肉菜之屬。奸詐者亦嘗墻中置毒。小兒尤宜忌取。兼不可於壙野之處。拾

火吸菸。誤飲入酒。自能遠避其暗害也。更宜恪恭律令。懷刑以尊其生。乃能詳密維持修身以盡其道。此亦總結調攝外禍之要也。恪恭敬慎之意。律。朝廷所定。政治之準繩也。令。官司所出。法禁之科條也。懷。思念也。尊。重也。上言入國問禁。乃省府州縣之別。此謂恪恭律令。則就天下之人。共遵一王之制而言。蓋君宰著體。生殺予奪。皆本帝權。律例之設。固宜順而毋違。官司代君出治。號令即本於律例。亦宜遵而勿悖。是既能恪恭王制。懷刑以尊其生。必不為干名犯法之事。而刑罰自不加於身。夫人身之所以不修者。半由平日不遵律令。藐法自恣。一經發覺。輕則責罰甚於疾病。重則喪生殞命。雖欲盡調攝之功。實不可得。故惟尊王奉法之

人不受刑罰之辱乃能舉調攝之功詳密維持修身盡道而後萬事以立萬理以備也然則恪恭律令又豈非調攝之要務乎

若妄憶長生而服丹砂徒受酷烈之毒覬覦不死而習鍊氣反滯生化之機

此下備言邪曲之害以堅調攝之功也憶想也覬覦希幸之意也元體著立必假調攝之方然後可以明道立功乃邪術曲士不盡調攝之正道竟倡為異論自愚愚人而其說有二一曰服丹砂可以獲長生謂以五金八石之物按天地水火之候煉為丹砂點石成金服之長生不死是不明性形之原也夫人生百年之身不出性形二端性降自帝衷有始無終乃知靈元體本無增減生臻太和死樂昭明不假養於外物亦無承受外

物之器。是性之不朽。固不藉助於丹藥也。形乃五行著體。和則生。偏則毀。有始有終。故仍藉養於五行所造之物。同類培添。陰陽均平。方能長養多耐。苟無五行培添之氣。此形自然復散若五金八石。初係水土之陰液。凝結而成。內乏天火。是謂獨陰。已無生氣。及加烈火煅煉。盡去其陰。復化為純陽酷烈之毒。又無生氣。原非五行合和之妙。是形亦不藉養於丹藥也。所以服之輕少。則暗為消耗。重多則立見損臟傷形。燥熱吐血而死。自秦漢以來。迄今千有餘年。王侯將相。信尚其術者。不一而足。然服之者。煎煉之者。卒皆死於非命。並不得畢其原數。固史不絕書也。豈可妄憶長生而徒受酷烈之毒乎。一曰習煉氣可以獲不死。謂習龜鶴等物胎息之法。以為內丹之功。是又不明造化運機之奥也。蓋人物著

體各有本然生化之機物如熊經鳥伸以及蛇蝎冬蟄之類彼皆有不知其所以然而然者固非因習而成人之動作食息無所勉强亦皆造化本然有不知其所以然而然者又何必舍人之本然而效物之本然乎若昧於本然之奧而欲效龜鶴等物胎息之法是名求不死實滯本然生化之機速禍必矣良由吾人之形原消息於陰陽行陽行陰自然晝夜不息息則生機自滅乃矯操造作撥運習煉逆滯其機豈非感病速死之由更有閉關生静之說自謂静悟生明可成仙佛不知身軀久遏凝滯氣血乖逆造化自昧戶樞不蠹流水不腐之理速歸於盡是皆求異原數而不得人奈何覬覦而不知返哉按丹藥之說起於秦漢而有內外之分外即丹砂內即煉氣是也一倡百和轉相愚弄彼謂此不得眞

訣。此謂彼原非妙方。輙託仙授。接輩傳害。流毒至今。得鐸師此條之開示。破千餘年之積惑。眞起死回生之靈劑。

採陰補陽乃奸人漁
故不覺其言之長也

色之術逆造化而自促壽筭。陰謂女陰。陽謂男陽也。漁。侵奪也。壽筭。猶言壽數也。又有一等奸人。生漁色之巧術以愚庸流。謂多採少婦之陰氣可補男子之陽氣。自能益壽延年。是不知吾人稟受胎元之氣。凝於兩腎中間。大如指頂。脂膜包裹。名曰命門。潛貫諸臟。原別是一重天地間所屬。外入之氣。豈能入內。若値外氣一衝。形即受病。故凡言採戰之術者。但見其精竭髓枯而死。未見其氣健血盛而享耆壽也。且元精之降。本係周身著氣。感觸脫體。自然而然。機不能遏。未出尾閭。在內尚爲氣。一出尾閭。

則化爲形汁尾閭即大小便中間之穴也漁色者又強按其穴霸阻精道使氣逆而上行潰亂經絡滲入大腸則生癰疽腸癖痔瘍等症是名爲採補欲享遐年之壽實逆造化之經反自促其算數從之者固愚倡之者不更愚乎

日精月華又愚夫臆想之見亂常道而徒傷冲和

臆想猶私想也冲和猶言均和之意也又有一種愚夫見日月照耀謂其有日精月華之氣服之可能不死因按時對日月吸咽採取以求長生是眞臆想之見也夫日乃火精凝結月乃水精凝結即在五行之中人終日呼吸吐故納新無非此氣且日離地約一千六百萬里之遥月離地約四十九萬里之遥人乃渺然塵芥之體又豈能一吸可遥日月之遥則其所吸者亦終是此

氣而已。況人之呼吸。合於造化。本有定數。凡一日一夜。應其四萬三千二百息。是謂常道。倘強爲吸氣入內。待其運化。豈不亂其常道。失自然之呼吸而徒傷冲和之氣乎。一經自思。當自笑而返矣。

蓋一身之盈虛消息實通於天地。應於萬類自性之統理。調攝宜法。於陰陽合於造化。太過不及。皆可爲病。守中勿失。斯能盡道。

此總結通章之意也。蓋人之著體。雖屬渺然之形。而其盈虛消息之氣。實與天地相通。萬類相應。故自性之統理調變。如上所云諸條。但宜法陰陽而合造化。使此氣常得均平而已。蓋調攝大要。不外一中。若偶有太過不及之處。即皆爲病。惟時能守中勿失。

斯陰陽常平。著體無虞。乃能
修業敦倫。盡其道而無虧也。